

[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

El test nasal de alzhéimer exige secuenciación para llegar a la 'zona cero'

Esta prueba supondría, sin embargo, un avance pionero en el diagnóstico preclínico de personas sanas



Pascual Sánchez, secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



1 ABR. 2026 17:20H

SE LEE EN 4 MINUTOS

POR [ELENA GONZÁLEZ](#) | [REBECA COJO](#)

TAGS > [ALZHEIMER](#) [SOC. ESPAÑOLA NEUROLOGÍA](#) [TEST MÉDICO](#)

Ganar terreno al [alzhéimer](#) siempre es un éxito. Especialmente cuando se logra **detectar su llegada en la fase preclínica**, es decir, antes de que manifieste sus primeros síntomas. Esto es precisamente lo que aspira a conseguir el nuevo test nasal desarrollado por investigadores del Centro Médico de la Universidad de Duke (Carolina del Norte), que promete **una aproximación distinta al diagnóstico y seguimiento** de esta enfermedad neurodegenerativa y actuar, en

un futuro, como potencial filtro de la eficacia de los diferentes tratamientos. Además de la simplicidad que aporta esta prueba no invasiva, su principal fortaleza tiene que ver con su capacidad para aproximarse a la denominada '**zona cero de la enfermedad**', esto es, la región con "**mayor vulnerabilidad**" como es el corte entorrinal.

El punto "más interesante" de este proyecto, a ojos de Pascual Sánchez-Juan, secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de [Neurología](#) (SEN), es precisamente esa **conexión directa con el sistema nervioso central casi en tiempo real**. "Lo que hace este test es un raspado de las células olfativas, las neuronas que están arriba de la cavidad nasal, y que se conectan directamente con otras neuronas en la lámina cribosa, muy cerca del cerebro. Solo hay dos pasos hasta **llegar a la zona que más afecta precozmente** en alzhéimer, lo que **lo diferencia conceptualmente** de los [análisis sanguíneos](#)", explica.

Análisis complejo

De hecho, este sistema de hisopado, similar al de los test [covid](#), promete llegar allá donde "los **marcadores en sangre**, los de líquido cefalorraquídeo o la Tomografía por Emisión de Positrones (PET) no han logrado recalar, como es el diagnóstico preclínico. En otras palabras, "ser capaces de detectar la patología en el cerebro **en personas sanas**, que aún no expresan la enfermedad clínicamente, al no tener problemas de memoria evidentes" con un valor predictivo "fiable", hasta ahora inexistente.

El procedimiento, mínimamente invasivo, se realiza **con anestesia local y con el paciente despierto**, lo que lo hace más sencillo que una punción lumbar. Aun así, esta mayor simplicidad en la toma de muestras se complica en la fase de análisis. Tal y como refleja el artículo publicado en *Nature*, los investigadores habrían utilizado una "**técnica de secuenciación del RNA** para ver la expresión de los genes en células aisladas y los patrones de cada una, asociados a los marcadores de líquido cefalorraquídeo -que es el 'gold standard'- y al **estatus clínico del paciente** (demencia, asintomático o marcadores negativos)".

Más allá del rendimiento diagnóstico, con un área bajo la curva "nada espectacular", según Sánchez-Juan, este procedimiento requeriría **una infraestructura capaz** de dar respuesta a ese "**análisis bastante complejo de secuenciación** de célula única", con "unas sensibilidades y especificidades muy altas" que todavía no estarían disponibles en el área clínica de países como España.

Es por ello que, a día de hoy, los test en sangre resultarían mucho más escalables y reproducibles en la "dinámica normal de los análisis en los hospitales" y por tanto, "más cerca de **su uso generalizado**". Aun así, como prueba de concepto, este test intranasal resulta prometedor, ya que, probablemente, de **muestras más grandes** que la que ofrece el estudio - con una cohorte de 22 personas- "se puedan destilar algunos patrones a aplicar en la clínica".

Prueba de eficacia en tratamientos

Aun así, a pesar de la muestra reducida, los resultados demostraron que estas células olfativas reflejan la presencia de placas de beta amiloide y ovillos de tau, reproduciendo la patología de alzhéimer **en una región accesible**. Por ello, además de su valor para el diagnóstico, el test podría servir para evaluar la eficacia de [futuros tratamientos](#) modificadores de la enfermedad, como los dirigidos a eliminar la proteína amiloide, al permitir **ver cambios en las células** directamente relacionadas con la zona a la que más afecta esta enfermedad neurodegenerativa.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE

[Noticias](#) | [Local](#)

SANIDAD

Detectados tres casos de meningitis en lo que va de año en Baleares, dos de ellos sin vacunar

El brote de Reino Unido, con 20 contagios confirmados y dos fallecidos, obliga a extremar la prevención



La vacunación es la mejor medida para frenar el avance de la meningitis. | Foto: R.I.

[Elena Ballester](#) Palma 02/04/26 3:48

El pasado 18 de marzo **Reino Unido comunicó un brote de meningitis en el condado de Kent** que afectaba a jóvenes de entre 17 y 21 años. Los primeros casos se habían detectado el 13 de marzo y el 24 de marzo ya había 20 confirmados y dos en investigación. **Dos pacientes han fallecido.**

En España se diagnostican cada año cerca de 1.000 casos de meningitis, una cifra que sufre un ligero aumento desde la pandemia de la COVID-19. Un 10 % de las personas que sufren la infección acaban falleciendo.

Baleares ha registrado en el primer trimestre de 2026 tres casos, dos de los pacientes no estaban vacunados. Ninguno de los afectados ha fallecido, pero el hecho de que dos carecieran de vacunas pone el foco en la importancia de la inmunización. **La vacuna está financiada por la sanidad pública en Baleares desde el año 2023.**

Aunque advierte de que no hay que crear alarma porque los casos detectados este año en Baleares son «**esporádicos**» (no se deben a un brote) y se mantiene una «**vigilancia activa**», los equipos sanitarios de la **Conselleria de Salut** trabajan para concienciar a los padres y madres en las consultas pediátricas sobre la importancia de la vacunación infantil.

En todo el año pasado se registraron seis casos de meningitis en el arquipiélago, el doble de los que ya llevamos en tres meses de 2026. Tres de los pacientes estaban vacunados, dos no vacunados y en un tercer caso no se pudo establecer si estaba o no inmunizado. Ninguno de ellos falleció.

No solo es importante vacunar a los lactantes, también **es vital ponerse los recordatorios**. Por eso en Baleares se hace un seguimiento de casos para detectar a adolescentes que no han recibido todas las dosis y conseguir una inmunización óptima antes de que cumplan los 18 años. En el caso de la [vacuna de la meningitis](#), que fue de pago hasta 2023, es algo especialmente importante por el alto número de **adolescentes que no tuvieron acceso en su momento a esas dosis por una cuestión económica**.

En el calendario actual la **vacunación del meningococo B** que es el que ha causado el brote británico, se pone a los bebés lactantes a la edad de cuatro meses por primera vez. Hay recordatorios a los cuatro y a los doce meses y tiene una **cobertura del 95 %**.

Además está la llamada **vacuna tetravalente** que protege contra cuatro cepas o antígenos diferentes. También está financiada por la sanidad pública y se pone por primera vez a los cuatro meses, con dos recordatorios a los 12 meses y a los 12 años. La **cobertura es del 90 %**.

Cuando **se revisa la inmunización de los adolescentes** y se detecta alguna vacuna o recordatorio pendiente, los equipos de pediatría se la ofrecen a los padres para que completen el calendario antes de cumplir los 18 años.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** aprobó en 2020 la estrategia '**Derrotar a la meningitis en 2030**', con la que intenta frenar las altas tasas de mortalidad y discapacidad que genera esta enfermedad en el planeta. Cada 5 e octubre se conmemora el **Día Mundial contra la Meningitis** para darle visibilidad.

Produce inflamación en las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal y se calcula que **afecta a 2,5 millones de personas al año en el mundo de las que 250.000 no logran sobrevivir**.

La **Sociedad Española de Neurología** advierte de que «aunque la meningitis puede ser causada por virus, bacterias, hongos o parásitos, **la forma bacteriana es la más peligrosa y puede provocar la muerte en pocas horas si no se trata de inmediato**. De hecho, alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen este tipo de meningitis, muere (especialmente la meningitis meningocócica y neumocócica) y hasta un 20% de los pacientes desarrolla una discapacidad grave».

Deja **secuelas** que afectan a la audición, la vista, el habla, el lenguaje y la memoria, entre otros problemas neurológicos derivados del daño cerebral. Si la infección se extiende al torrente sanguíneo puede requerir amputaciones de extremidades.

La meningitis es **la sexta enfermedad neurológica que más discapacidad provoca en el mundo** por detrás de los ictus, la encefalopatía neonatal, la migraña, la demencia y la neuropatía diabética. El área geográfica en la que es más mortal se conoce como el '**cinturón africano de la meningitis**'.

«Aunque en nuestro país la incidencia de la meningitis es baja, esta enfermedad sigue siendo **una de las primeras causas de muerte**

por infección en niños y adolescentes en España, además, estamos observando una ligera tendencia ascendente de los casos desde el año 2014», explicó la doctora **Saima Bashir**, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología el pasado octubre con motivo del día mundial contra la lucha de esta enfermedad.

La meningitis puede producir la muerte en menos de 24 horas, por lo que requiere atención médica urgente. Entre **los síntomas más comunes** destacan fiebre repentina, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y erupciones cutáneas. En bebés y niños pequeños puede manifestarse con irritabilidad inexplicable, vómitos y abultamiento de la fontanela.

Lo más leído

- [Fallece en Palma la religiosa agustina Sor Margarita Truyols](#)
- [Errol Flyn en Mallorca: juergas, sexo, alcohol y paseos descalzo por el Borne](#)
- [Carmen lucha en Mallorca por su integración social: «Soy gitana, pero no lo digo en el trabajo»](#)

Los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años y los jóvenes de entre 15 y 24 años, además de las personas inmunodeprimidas.

[Salud en Mallorca](#)[enfermedades infecciosas](#)[meningitis B](#)[vacuna de la meningitis](#)[vacunación en Baleares](#)

Política Opinión Tremending Internacional Feminismos Medio Ambiente Memoria Cultura

INVESTIGACIÓN

Investigación Tecnología

Tiempo de lectura: 7 min

Descubren cómo la esclerosis múltiple mata las neuronas: un hallazgo que abre una nueva vía para investigar la enfermedad

Dos nuevos artículos publicados en la revista 'Nature' describen lo que sucede en la materia gris del cerebro, un aspecto desatendido en el estudio de esta enfermedad neurodegenerativa.

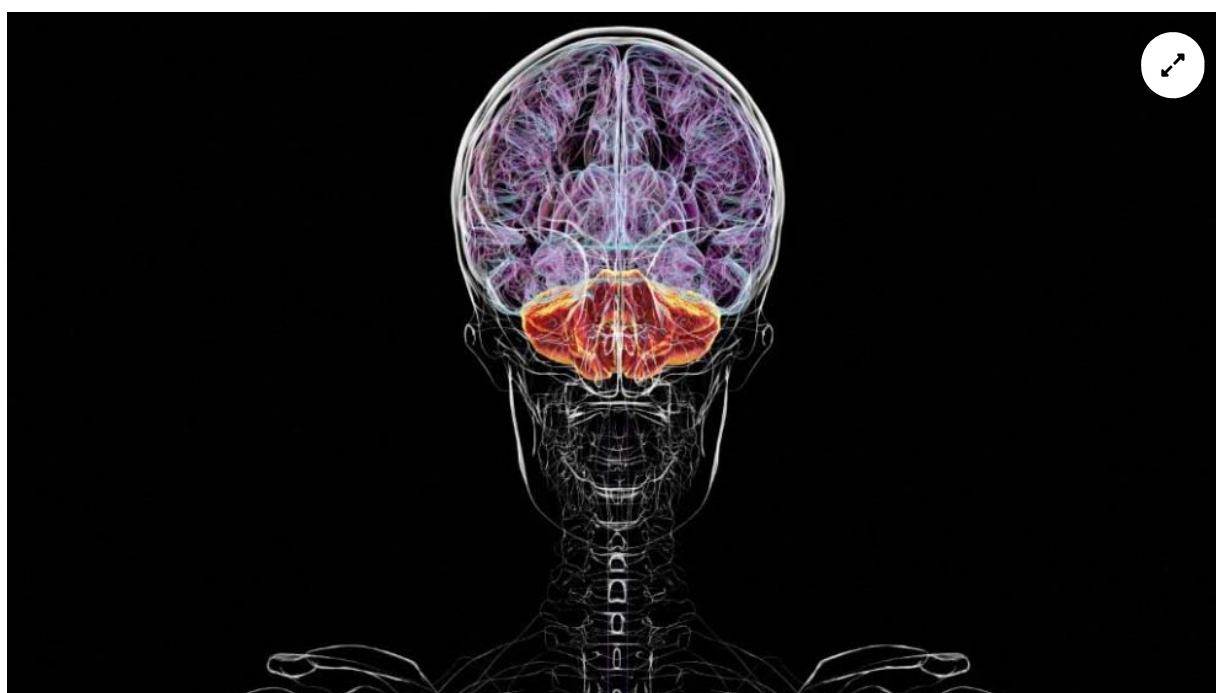


Ilustración del cerebro humano. **KATERYNA KON/SCIENCE PHOTO LIBRA / KKO / Science Photo** vía AFP



Tamaño de letra Color de fondo Comparte Comenta

Adhik Arrilucea

Vitoria_Gasteiz

victoria-gustoz

01/04/2026 21:40

Actualizado a 01/04/2026 22:38

La **esclerosis múltiple** es una enfermedad crónica que afecta al sistema nervioso central. **El sistema inmunológico ataca la mielina**, la capa que recubre las conexiones de las neuronas. Esto interrumpe la comunicación nerviosa y puede provocar **fatiga, problemas de visión, debilidad muscular, inestabilidad y dificultades cognitivas**. De acuerdo con la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), en el mundo la padecen en torno a 2,5 millones de personas –en Europa afecta a 700.000 pacientes–. Según datos del **Ministerio de Sanidad**, en el Estado español se estima que hay 58.510 personas. Durante décadas, **la investigación se ha centrado en la mielina**, pero dos nuevos estudios publicados este miércoles en *Nature* ponen el foco en otra pérdida que ocurre en paralelo: **la muerte de las neuronas**.

"La **neurodegeneración** presenta, tanto en el envejecimiento como en las enfermedades, patrones regionales y también específicos de cada tipo de célula. Sin embargo, los mecanismos subyacentes a las pérdidas neuronales específicas de cada tipo de célula siguen sin conocerse bien", afirma uno de los artículos consultados por *Público*. Un equipo internacional liderado por la **Universidad de California en San Francisco (UCSF)**, la **Universidad de Cambridge** y el Centro Médico **Cedars-Sinai** ha realizado un estudio experimental con ratones. El objetivo era comprender precisamente **qué ocurría con las neuronas de la corteza**, sede del pensamiento superior y la cognición, y por qué morían silenciosamente en pacientes con esclerosis múltiple.

Las investigaciones atribuyen esa pérdida a **una alteración en el ADN de las neuronas**, a medida que la inflamación –causada por la enfermedad– afecta al cerebro. Este hallazgo apunta a una nueva dirección para este campo de estudio. Además, ayuda a explicar por qué las tomografías cerebrales de personas con esclerosis múltiple revelan daños no solo en [la materia blanca del cerebro](#), sino también en la materia gris.

✉ **¿Quieres recibir noticias como esta en tu correo?**

Mira [nuestro catálogo de newsletters](#) y apúntate a las que más te gusten. ¡Es gratis!

Steve Fancy, neurocientífico: "Ahora podemos comenzar a combatir la esclerosis múltiple desde un frente completamente nuevo"

"Ha quedado claro que, además de promover la remielinización en la esclerosis múltiple progresiva, **es fundamental encontrar maneras de proteger directamente las neuronas**", subraya en un comunicado Steve Fancy, coautor de ambos artículos y profesor del **Instituto Weill de Neurociencias** de la UCSF. "Ahora podemos identificar un mecanismo que explica la pérdida de estas neuronas vulnerables en el cerebro –el daño al ADN– y comenzar a combatir la esclerosis múltiple desde un frente completamente nuevo".

¿Cómo se diagnostica la esclerosis múltiple?

"Aunque existen varias formas de presentación y evolución de la esclerosis múltiple, y **los síntomas de la enfermedad varían enormemente** –desde

hormigueos, adormecimiento de uno o más miembros, a pérdida de agudeza visual, debilidad, dolor, fatiga o rigidez muscular— en un 85% de los casos, **lo más frecuente es que la enfermedad se presente en 'brotos'**, es decir, la aparición brusca de nuevos síntomas neurológicos", explica en un comunicado de la SEN **Miguel Ángel Llaneza**, coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Desmielinizantes de la organización. Llaneza y la SEN no han participado en el estudio.

Las causas que se encuentran detrás todavía no están claras, según indica el científico de la SEN. "Parece producirse por **una respuesta autoinmune anómala en individuos genéticamente predispuestos**, sobre quienes ciertos virus o factores ambientales (...), el tabaco, los niveles bajos de vitamina D o un elevado índice de masa corporal durante la adolescencia, podrían influir en el desarrollo y la progresión de la enfermedad", afirma. Desde el **Ministerio de Sanidad** también exponen que **ciertos "factores ambientales" y los "comportamentales" pueden favorecer la aparición de la enfermedad.**

El misterio de la materia gris del cerebro

La esclerosis múltiple se suele diagnosticar en resonancias magnéticas, cuando los médicos observan lesiones en **la materia blanca del cerebro**. Esta está formada por fibras nerviosas recubiertas de mielina que conectan las células cerebrales. El tejido sirve como **una red de comunicación entre diferentes regiones del cerebro con la médula espinal** y aparece blanco en las imágenes de una resonancia o una tomografía. Sin embargo, la **materia gris del cerebro** – componente esencial del sistema nervioso y que alberga los orgánulos de las células cerebrales– **también puede presentar lesiones de esclerosis múltiple**. Esto sucede especialmente en sus capas externas. Dichas lesiones son menos frecuentes y más difíciles de detectar en una tomografía o una resonancia magnética, pero son un signo de esclerosis múltiple crónica e incapacitante.

El equipo científico quería saber más sobre las neuronas que mueren en estas lesiones de la materia gris. Dichas neuronas expresan un gen llamado CUX2, así que en **el primer estudio**, analizaron cerebros de ratones en estado de maduración para observar cómo nacen las neuronas CUX2. Esto ocurre al principio de la vida, cuando el cerebro crece rápidamente, lo que **somete a las células a un fuerte estrés**.

David Rowitch, neurocientífico: "Si logramos proteger las neuronas, podríamos contener el

daño antes de que la esclerosis múltiple progrese"

La investigación concluye que "la acumulación de daños en el ADN y la reparación inadecuada en las neuronas CUX en fase de maduración contribuyen a **una vulnerabilidad selectiva frente a la lesión neuroinflamatoria**". Este tipo de neuronas "son como un indicador temprano de problemas cerebrales relacionados con la esclerosis múltiple", describe **David Rowitch**, coautor principal del estudio y profesor en la **Universidad de Cambridge**. "Si logramos proteger estas neuronas, podríamos contener el daño antes de que la enfermedad progrese".

RELACIONADO CON ESTE TEMA

Sanidad autoriza administrar el cannabis para cuatro patologías, por vía oral y con una dosis máxima de 32 miligramos

Santiago F. Reviejo

Un gen 'antiestrés' para reparar el daño en el ADN

La investigación también señala que las células neuronales dependen de un mecanismo para reparar su ADN. A medida que las neuronas se multiplican rápidamente, se extienden por las regiones más alejadas del cerebro y se conectan entre sí. Este mecanismo depende de **un gen de respuesta al estrés llamado ATF4** para mantener intactos los cromosomas. Cuando el equipo eliminó el gen ATF4, **las neuronas en crecimiento presentaban numerosos daños en el ADN**, lo que impedía la formación de la parte frontal del cerebro. "Observamos que solo un subconjunto de sus neuronas era vulnerable al daño del ADN", apunta Steve Fancy. "Y ATF4 es fundamental en la estrategia para sobrevivir a dicho daño".

El segundo estudio explica que este gen "tiene la función de **reparar el daño en el ADN y mitigar la muerte celular**". En esta investigación el equipo encontró daños en el ADN de lesiones de la materia gris de personas con esclerosis múltiple que afectaban a las mismas neuronas. En modelos de esclerosis múltiple en ratones, los investigadores observaron que **la inflamación desencadenaba reacciones químicas que dañaban el ADN de las neuronas CUX2**. Los sistemas de reparación que protegen a estas neuronas del estrés del desarrollo ya no podían hacer frente a la situación, lo que provocaba daño cerebral.

"Existen requisitos extraordinarios para la reparación del ADN tras el estrés en las neuronas CUX2 durante el desarrollo del cerebro de los mamíferos", concluye el artículo. Los dos estudios realizados logran de este modo describir la forma natural en que las neuronas de la capa externa del cerebro hacen frente al daño del ADN, y cómo [ese sistema falla en la esclerosis múltiple](#). Todo ello apunta a nuevas formas de aproximarse a la enfermedad para encontrar nuevos tratamientos más eficaces en el futuro.

Referencias:

Fancy, S.; Rowitch, D. et al. "DNA damage burden causes selective CUX2 neuron loss in neuroinflammation". *Nature* (2026). DOI: <https://doi.org/10.1038/s41586-026-10310-3>.

Fancy, S.; Rowitch, D. et al. "Expansion of outer cortical CUX2 neurons requires adaptations for DNA repair". *Nature* (2026). DOI: <https://doi.org/10.1038/s41586-026-10290-4>.

Adhik Arrilucea

Periodista de ciencia y medio ambiente en 'Público'. Investigador predoctoral en la UC3M, está especializado en Teoría y Crítica de la Cultura. Con formación en Periodismo, Humanidades y Ciencias Políticas, cuenta con experiencia en comunicación científica en la Agencia SINC e institucional en el Ministerio de Industria. Es autor de una investigación académica sobre la cobertura mediática de los movimientos ecologistas y la crisis climática.

 **Comparte**

ETIQUETAS

Investigaciones científicas Esclerosis múltiple Neurociencia Enfermedades

VÍDEOS DE 'PÚBLICO'

FRANCO y JUAN CARLOS I: por qué la CASA REAL oculta el vínculo entre ambos

[Ver más](#)



Noticias hoy Dólar blue Guerra en Medio Oriente Javier Milei Antídoto gripe Colectivos afectados hoy Ataque en

En vivo Guerra entre Estados Unidos, Israel e Irán Dólar hoy, minuto a minuto

Internacional

Carmen Terrón, neurogeriatra: "Un seguimiento eficiente previene hasta el 50% de los casos de deterioro cognitivo"

Los avances en las alertas para personas mayores.
Los hábitos que ayudan a tener una mejor calidad de vida.



Carmen Terrón Cuadrado

REDACCIÓN CLARÍN

7 Abr, 2026

Argentina

Colombia

España

REGISTRARME

INICIAR SESION

[nds](#) [Construcción](#) [Nacionalidad Espanola](#) [Precio aceite de oliva en España](#) [Gasolina](#) [Intoxicación Alime](#)

ESPAÑA >

José Manuel Felices, doctor: “Una pérdida de la visión súbita también es un signo muy importante de ictus”

Según la Sociedad Española de Neurología, el limitado conocimiento de los españoles sobre los signos de alerta dificulta una atención médica oportuna, lo que incrementa la probabilidad de discapacidad y dependencia tras un ataque

Por **María Santos Viñas**

+ Seguir en

01 Abr, 2026 08:51 a.m. ESP



El médico José Manuel Felices junto a una mujer que cierra los ojos. (TikTok/@doctorfelices/
Montaje Infobae)

El ictus es uno de los principales problemas de salud en España. Cada año se diagnostican cerca de **90.000 nuevos casos** y más de 23.000 personas fallecen a causa de esta enfermedad, según ha informado la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Te puede interesar:

Una concursante musulmana de ‘MasterChef 14’ provoca indignación tras utilizar mal el cerdo: “No te puedo permitir que maltrates el producto”



Esta enfermedad cerebral de origen vascular que se presenta de forma súbita es la principal **causa de dependencia** en el país, y alrededor del 30% de quienes sobreviven a un episodio sufren **algún grado de discapacidad o dependencia** posterior. Esta incidencia convierte al ictus en la patología neurológica con mayor peso en la necesidad de apoyos asistenciales de larga duración dentro del sistema sanitario español.

Actuar rápidamente ante los **síntomas** resulta determinante, ya que las primeras horas desde que aparecen los signos definen las posibilidades de recuperación y el riesgo de secuelas irreversibles. Iniciar los tratamientos en las primeras seis horas desde el inicio de los síntomas reduce las complicaciones en más de un 25%. Así lo subraya la SEN en un comunicado que recalca la importancia de **acudir al hospital de inmediato** para permitir la intervención de los equipos médicos y reducir el daño cerebral provocado por el ictus.

Te puede interesar:

La fruta poco consumida en España que regula el colesterol y fortalece el sistema inmunitario



Qué síntomas de ictus advierte la Sociedad Española de Neurología y cómo reaccionar ante ellos



¡SOLO NECESITAS 15 MIN AL DÍA!

Muchos españoles están triplicando sus ingresos gracias a la IA



Según la SEN, **solo la mitad de la población española** es capaz de identificar los síntomas de un ictus, lo que aumenta el riesgo de demoras críticas en la atención médica. Llamar a emergencias sin dilación es imprescindible si aparece alguno de estos signos: pérdida súbita de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente si se produce en un solo lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar o comprender; alteraciones bruscas de coordinación o equilibrio; dolor de cabeza muy fuerte y repentino distinto del habitual, y pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos.



El ictus: qué es, cuáles son los síntomas y cómo prevenirlo

Cómo actuar ante la pérdida súbita de visión

El médico **Jose Manuel Felices**, que divulga sobre salud y medicina a través de sus redes sociales (@Doctor Felices), ha puesto el énfasis en **la pérdida súbita de visión** como un síntoma habitualmente poco reconocido por la ciudadanía y de gravedad equiparable a los signos motores o del habla, que son más conocidos.

Te puede interesar:

Estas son las sobras que tienen más peligro de provocar una intoxicación alimentaria y cómo evitarlas



síntoma para facilitar una actuación médica a tiempo. El médico ha recordado que **el daño cerebral es irreversible** si no se actúa con rapidez y que “todos pensamos en el ictus y pensamos en la desviación de la boca, en que no podamos mover el brazo, en que no podamos hablar, pero no tenemos en cuenta que una **pérdida de la visión súbita** también es un signo muy importante de ictus”.

Detalla, además, que si se afecta la zona occipital del cerebro, responsable del control visual contralateral, la pérdida de visión en un ojo se convierte, por sí sola, en **un criterio para activar el código ictus** y “deberíamos, por lo menos, consultar con nuestro médico para que active o no el código ictus”.



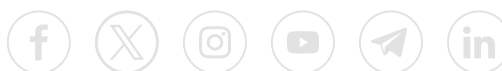
Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



Seguinos:



Secciones

América Argentina Colombia España Estados Unidos México Perú Centroamérica

Últimas Noticias

Contáctenos

Redacción Empleo



ES NOTICIA Aviso urgente de la AEMET por LLUVIAS Jorge Rey se adelanta a la AEMET y avisa d... IRÁN acaba

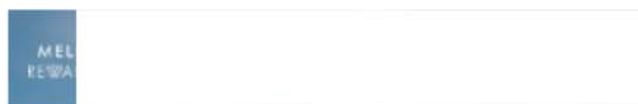
CIENCIA

ESPAÑA ECONOMÍA DEPORTES INVESTIGACIÓN LOOK COOL OPINIÓN SOCIEDAD DIARIO MADRIDIS

CUERPO HUMANO

Los científicos no se lo creen: una noche en vela basta para que el cerebro sufra un daño irreparable

- ✓ [Es aterrador: los científicos enseñan cómo serán los humanos en el futuro](#)
- ✓ [Artemis II inicia su regreso a la Tierra tras descubrir la cara oculta de la Luna](#)
- ✓ [La señal del espacio que desconcierta a los científicos](#)



JANIRE MANZANAS

Graduada en Marketing y experta en Marketing Digital. Redactora en OK Diario. Experta en curiosidades, mascotas, consumo y Lotería de Navidad.

01/04/2026 09:00 Actualizado: **01/04/2026 09:00**

La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10% de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave. En este contexto, un estudio realizado por científicos del Centro de Circuitos Neuronales y Comportamiento de la [Universidad de Oxford](#) y publicado en la revista *Nature*, sugiere que el sueño podría activarse como respuesta a un daño específico en las mitocondrias, que son las «centrales energéticas» de las células. Según la investigación, el impulso de dormir, lo que los expertos denominan «presión del sueño», podría originarse en el agotamiento de la energía celular: cuando las células no tienen suficiente energía, el organismo responde generando la necesidad de dormir para restaurarla.



 **repsol**

¡Extendemos la promoción hasta el 3 de mayo!

Hasta 
40
cts./l
de saldo

 Con **waylet** ahorras el doble en tus repostajes

Descubre más

*Consulta condiciones en repsol.es

Pero, ¿qué se entiende por una buena calidad de sueño? «Hay tres aspectos básicos para determinar si una persona tiene una buena calidad de sueño: la

duración, la continuidad y la profundidad. Es decir, si el tiempo dedicado a dormir no es suficiente para sentirnos descansados al día siguiente, si hay interrupciones en nuestros ciclos de sueño, o nuestro sueño no es lo suficientemente profundo para considerarlo restaurador, es que no tenemos una buena calidad de sueño y, por lo tanto, es el momento de visitar a un profesional», explica el Dr. Hernando Pérez Díaz, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Cómo le afecta la falta de sueño al cerebro

Para investigar este fenómeno, los científicos utilizaron [moscas de la fruta](#), conocidas como *Drosophila melanogaster*. Estas moscas son un organismo modelo habitual en neurociencia porque, aunque su sistema nervioso es más simple que el de los humanos, comparte muchos mecanismos básicos del cerebro, lo que permite estudiar procesos complejos como el sueño de manera más

controlada.

Fue así como hallaron que, en los cerebros de las moscas que no habían dormido, las mitocondrias mostraban signos de estrés y un funcionamiento alterado, las cuales se encontraban en neuronas responsables de regular el sueño. Cuando estas células detectaban daño mitocondrial y un desequilibrio energético, actuaban como un «interruptor biológico» que inducía la necesidad de dormir. Durante el descanso, los daños se reparaban y el equilibrio celular se restauraba. «El sueño no sólo es esencial para la memoria o la cognición, sino también para que las neuronas mantengan su balance metabólico», explicaron los autores. En palabras sencillas, dormir permite al cerebro «recargar su batería energética».

El estudio también aporta una perspectiva evolutiva: las mitocondrias surgieron hace más de 2.000 millones de años, y con cerebros cada vez más complejos, dormir se convirtió en una necesidad vital, una pausa que evita que las «piezas fundamentales» del sistema se sobrecalienten.

¿Cómo influye en la salud?

El insomnio se define como la dificultad para iniciar o mantener el sueño. Se trata, por ende, de un problema de disminución de la cantidad o calidad del sueño.

El insomnio puede afectar de manera significativa la salud cardiovascular, la cognición y el estado de ánimo. Durante el sueño, el cuerpo activa el sistema nervioso parasimpático, lo que reduce la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Esto permite que el corazón descanse, algo esencial para la salud del miocardio. Sin embargo, el insomnio crónico impide esta disminución fisiológica, obligando al corazón a trabajar más. Según la Fundación Española del Corazón, alrededor del 48% de la población experimenta episodios de insomnio crónico con la suficiente frecuencia como para considerarlo un factor de riesgo cardiovascular.

Por otro lado, las fases de sueño profundo y MOR son fundamentales para consolidar la memoria y fortalecer las conexiones neuronales. La falta de sueño interrumpe estos procesos, provocando olvidos frecuentes, dificultades de concentración, menor capacidad para resolver problemas e incluso mayor susceptibilidad a enfermedades neurodegenerativas. Finalmente existe una relación directa entre el sueño y las emociones; una noche en vela es suficiente para aumentar la irritabilidad y reducir el nivel de energía. Si el insomnio se mantiene en el tiempo, eleva el riesgo de desarrollar ansiedad y depresión.

«El sueño es un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de

los seres humanos, para la supervivencia del individuo y para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que padezcamos. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental», señala el Dr. Hernando Pérez.

TEMAS: [Cerebro](#) • [Cerebro humano](#) • [Ciencia](#) • [Científicos](#) • [Cuerpo humano](#) • [OKD](#)



KCH FM

Buscador ...



📄 PROGRAMACIÓN Y TARIFAS 2025

No data was found

📅 1 de abril de 2026

Ictus: Identificar la pérdida súbita de visión puede salvar vidas



ictus representa uno de los desafíos más críticos para el sistema de salud pública en España. De acuerdo con los reportes más recientes de la



SEN), anualmente se detectan más de **23.000 personas** cada año

Esta afección de carácter cerebral y origen vascular se manifiesta de manera repentina y se ha consolidado como la **causa principal de dependencia** en el país. Los datos revelan una realidad preocupante para los supervivientes, pues cerca del **30%** de los pacientes que logran superar un episodio terminan enfrentando **«algún grado de discapacidad o dependencia»** persistente. Debido a este impacto, el ictus se posiciona como la enfermedad neurológica que demanda la mayor cantidad de recursos y asistencia de larga duración dentro del esquema sanitario.

La importancia vital del factor tiempo

Para mejorar el pronóstico de los pacientes, **«actuar rápidamente»** ante la aparición de los síntomas resulta un factor decisivo. Las primeras horas tras el inicio del cuadro clínico son las que definen las probabilidades de éxito en la recuperación y minimizan el peligro de sufrir daños permanentes. Según la SEN, si los tratamientos se aplican dentro de las **primeras seis horas**, las complicaciones logran reducirse en más de un **25%**. Por esta razón, la organización insiste en la necesidad de **«acudir al hospital de inmediato»**, permitiendo que los equipos especializados intervengan a tiempo para mitigar el daño neuronal.

¿Cómo reconocer un ictus según los especialistas?

Un problema recurrente es que **«solo la mitad de la población española»** cuenta con el conocimiento necesario para identificar las señales de alerta de un accidente cerebrovascular. Esta falta de información genera retrasos que pueden ser fatales. Es imperativo contactar a los servicios de emergencia si se detecta:

- Debilidad o falta de sensibilidad repentina en el rostro, extremidades superiores o inferiores, principalmente si ocurre en un **único lado del cuerpo**.
- Problemas bruscos para articular palabras o comprender el lenguaje.
- Pérdida inesperada del equilibrio o de la coordinación motora.
- Un dolor de cabeza extremadamente intenso y repentino, diferente a cualquier cefalea previa.
- **Pérdida súbita de la visión**, ya sea en uno o en ambos ojos.

El síntoma visual: una señal de alerta frecuentemente ignorada



ido por su labor de divulgación
uesto el foco sobre la **pérdida**
a menudo subestimado por la
ilente a la parálisis motora o las
ecalca que la rapidez es vital, ya

que el daño en el tejido cerebral es irreversible si no se actúa bajo los
protocolos adecuados.

*“Todos pensamos en el ictus y pensamos en la desviación de la boca, en que no podemos mover el brazo, en que no podemos hablar, pero no tenemos en cuenta que una **pérdida de la visión súbita** también es un signo muy importante de ictus”.*

El facultativo detalla que, cuando se ve afectada la **zona occipital del cerebro** (encargada de gestionar el control visual contralateral), el simple hecho de perder la vista en un ojo se transforma en **«un criterio para activar el código ictus»**. Ante un escenario de esta naturaleza, la recomendación médica es absoluta: se debe consultar de forma urgente con un profesional para que se proceda, si es necesario, con la activación de los protocolos de emergencia pertinentes.

Fuente: Fuente

COMPARTIR ESTA NOTICIA

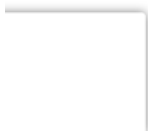


Facebook



Twitter

FACEBOOK



Suscríbete a **XTRA**

PUBLICIDAD

Samsung — HyperOS — Android — Google Maps — iPhone18 Pro — Móviles — Gemini — Nothir

Comer mirando el móvil tiene varias consecuencias. Una de ellas es que la comida sepa peor





- Al estar concentrados en la pantalla podemos perder la percepción organoléptica de los alimentos
- Usar el móvil en la mesa reduce en un 32% la alegría, según un estudio

 1 comentario    

4 Abril 2026



Noelia Hontoria 

Editora

El efecto del móvil en nuestro día a día es notable: [desde problemas de salud física](#) hasta [problemas de sueño](#), falta de concentración [o de memoria](#), otra de sus consecuencias puede ocurrir cuando nos sentamos a la mesa con él. El nuevo estudio [‘La ciencia de lo que se cuece en la cocina’](#), realizado por Ikea junto a la Sociedad Española de Neurología, la Universidad Rey Juan Carlos y el CIBEROBN, ha analizado **cómo impacta usar el móvil en la mesa.**

PUBLICIDAD

Efectos sobre la comida. Si bien se ha estudiado que comer acompañado mejora la experiencia e incluso nos hace sentirnos más felices, la cosa cambia cuando introducimos la vertiente de comer mirando el móvil. En este caso, según el citado estudio, la alegría se reduce en un 32%, aplanan las emociones y aumenta el estrés, lo que además tiene implicaciones más allá del estado de ánimo.

Si comemos mirando una pantalla perdemos la “degustación consciente”. Según expone el estudio, al usar redes sociales (o pantallas en general) en la mesa, “el comensal entra en un estado similar al de alerta que fragmenta la atención e impide degustar los alimentos de manera consciente. De esta manera, se deja de disfrutar del color y el sabor del alimento. El impacto de la

Se PASA el TETRIS por PRIMERA VEZ EN LA HISTORIA ¿Cómo lo ha conseg... xataka

7:03

ver en

Los jóvenes. Una vez más, son los jóvenes los más vulnerables a este impacto. El estudio cuantifica en hasta cuatro veces más para los jóvenes entre 19 y 35 años que para los adultos mayores de 51 años.

PUBLICIDAD



EN XATAKA MÓVIL

La gente mayor también está enganchada al móvil. La solución: más sudokus y menos fotos de "Buenos días"



más conscientes de la interferencia tecnológica o ‘phubbing’ (práctica que consiste en ignorar a una persona presente para prestar atención al móvil).

Un espacio libre de móviles. No es la primera vez que se reclama que ciertos espacios queden libres de pantallas. El ejemplo más claro lo tenemos en las escuelas, donde la necesidad de [prohibición del móvil en las aulas](#) es un sentimiento compartido.

Algo similar ocurre en la mesa. Es un momento en el que no solo estamos cubriendo una necesidad básica, como es la alimentación, también funciona en muchos casos como un punto de conexión con nuestras familias o amigos y merece su propio espacio.

Imagen de portada | Generada con Gemini

En Xataka Móvil | [Soy profesor y creo que la única manera de que funcione la prohibición de los móviles en las aulas es si también nos aplica a nosotros](#)

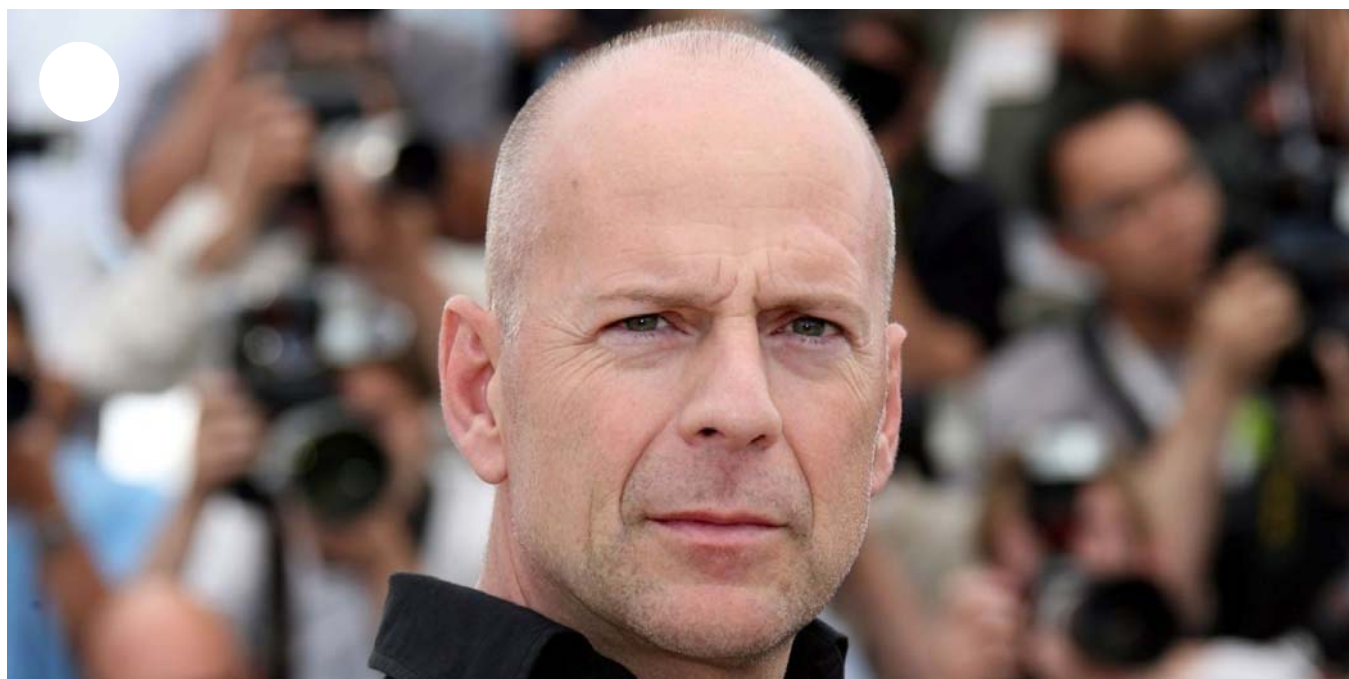
PUBLICIDAD



Internacional

El precoz indicador de demencia que el entorno de Bruce Willis dejó pasar y cómo está el actor hoy

Cuál fue el síntoma tomado como un resabio de su niñez.
Las últimas noticias sobre su estado.



Bruce Willis fue diagnosticado con demencia frontotemporal en 2023.

REDACCIÓN CLARÍN



Escuchar



Resumen



Compartir



Seguir



Comentar



nuevos datos sobre las instancias previas a su diagnóstico de demencia frontotemporal, confirmado en **febrero de 2023**, y se revelan datos actualizados sobre su estado.

En este sentido, tal como indica una nota del sitio Healthline, **Emma Heming Willis, modelo y mujer del actor**, contó en una entrevista con **Katie Couric** para Town & Country, que **Bruce** comenzó con algunas dificultades en el habla. Pero fueron tomadas como una situación de base de su infancia.

“Cuando era chico tartamudeaba mucho. Fue a la universidad y ahí un profesor de teatro le dijo: Tengo algo que te va a ayudar”, contó **Emma**.

Con la técnica aprendida, advirtió que podía memorizar un texto y decir sus diálogos sin trabarse. “**Bruce** tartamudeó pero supo disimularlo muy bien”, completó.



Bruce Willis y Emma Heming llevan 17 años de casado y ella se transformó en un soporte esencial en sus cuidados.

Por eso, cuando empezó a tener impedimentos para lograr una comunicación fluida ni él ni su entorno se alarmó y simplemente pensaron que se trataba de una vuelta de esa condición ya histórica para él.

“Jamás hubiera imaginado que alguien tan joven podía presentar demencia”, completó **Heming**.

Luego, como cuenta en la edición española de la revista *Hola*, irrumpieron otras señales también ambiguas y desconcertantes. Entre ellas, **cambios en la conducta y en la forma de relacionarse**.

"Antes de comprender que el **cerebro de Bruce** estaba cambiando por una enfermedad me sentía, sobre todo, confundida", afirmó **Emma** en su libro *Un viaje inesperado*, publicado por Ediciones Cúpula.



Bruce Willis transita la condición de demencia frontotemporal rodeado de su familia Foto Instagram Emma Heming Willis.

En otro tramo del libro, por su parte, describe una escena cotidiana muy esclarecedora, tal como cita Holo. "Empecé a notar que desconectaba cuando estábamos en una cena o reunión con toda la familia. Se sentaba y dejaba que todos los demás hablaran, sin aportar mucho".

Estas reacciones sorprendidas tuvieron impacto como pareja. "En algún momento nuestra relación empezó a deteriorarse. Había conversaciones que yo recordaba de manera diferente a como las recordada **Bruce**. Y parecía haber muchos malentendidos entre nosotros", recuerda.

"¿Está fingiendo? ¿O me estoy volviendo loca?", se pregunta en ese momento.



Bruce Willis ya no puede comunicarse Fotos Instagram.

Esa confusión, continúa la nota de Hola, es habitual. La razón es que la enfermedad empieza de forma progresiva y sutil, y durante un tiempo todo parece confuso. De hecho, de acuerdo a la **Sociedad Española de Neurología**, el diagnóstico de muchas demencias puede retrasarse más de dos años.

Cómo está Bruce Willis hoy



NUNCA ATO CADOS , OIJO.

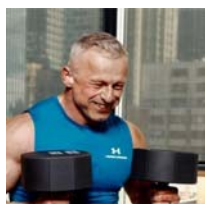
También agregó que a ella eso le resulta, en cierta medida, tranquilizador. “No porque no duela, si no porque no hay sufrimiento añadido. Porque no hay angustia por lo que se pierde cuando no se sabe que se está perdiendo”.

Por otro lado, hace unos meses también reveló que destinó un espacio exclusivo para él con todos sus requerimientos y necesidades.

Mirá también



Las decisiones más duras que tomó la mujer de Bruce Willis y cómo enfrentó las críticas



Bryan Krahn, entrenador personal: “Construir músculos determina la independencia a una edad avanzada”

Newsletter Clarín



Sigue a Discamedia en:



noticias | sociedad | salud
discapacidad

CEFALEAS

Arranca la campaña 'Poca broma con la migraña' para eliminar la banalización de esta enfermedad





Una mujer se toca la cabeza por una migraña | Foto de 123RF/nicolasmelijes

05 ABR 2026 | 09:59H | MADRID

SERVIMEDIA

La Fundación Española de Cefaleas (Fecef) ha lanzado la campaña 'Poca broma con la migraña' para divulgar y concienciar sobre la problemática que viven las personas afectadas por esta enfermedad, así como sobre su estigma y banalización.

Según informó la Fecef, gracias a esta iniciativa, que arrancó con la colaboración del humorista y actor Goyo Jiménez, se irá compartiendo una serie de vídeo-monólogos breves para comunicar, a través de las redes sociales y del humor, mensajes claves sobre el impacto, los falsos mitos, la banalización y el estigma que siguen rodeando a la migraña: un problema de salud grave que afecta al 12% de la población en España.

Tal y como señaló el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Fecef, el doctor Jesús Porta Etessam, "es una triste realidad que la migraña, además de ser la primera causa de discapacidad en las mujeres menores de 50 años, sea una enfermedad que carece, en muchas ocasiones, de comprensión social".

De hecho, añadió, "es común que se banalice su impacto en el ambiente familiar, social, laboral e incluso médico o político. Por este motivo, con esta campaña, queremos concienciar sobre el alcance de esta enfermedad y lo duro que es que hagan humor de tu sufrimiento".

"Como dice Goyo Jiménez, se pueden hacer chistes de casi todo, pero es importante no banalizar un problema de salud real como es la migraña: una enfermedad neurológica grave que genera una gran incapacidad a las personas que la sufren", señaló.

CORRECTAMENTE RECONOCIDAS

Desde la Fecef, indicó su director, el doctor José Miguel Lainez, “nos esforzamos por impulsar acciones para que la migraña y otro tipo de cefaleas puedan ser correctamente reconocidas en el ámbito médico, social y político”.

En esta ocasión, indicó, “hemos optado por un enfoque diferente, que creemos nos permitirá llegar a un mayor número de personas, utilizando el humor y un tono coloquial, con el objetivo de que los mensajes sobre el impacto sociosanitario de la migraña tengan una repercusión real en la sociedad”.

Uno de los objetivos principales de la Fundación Española de Cefaleas es la divulgación. A través de iniciativas como ‘Poca broma con la migraña’ se busca luchar contra algunos de los falsos mitos asociados y hacer hincapié en aspectos como la discapacidad, la falta de información, el infradiagnóstico, y la invisibilidad e incompreensión que afectan a esta enfermedad neurológica.

En este contexto, el doctor Porta Etessam insistió en que “aunque los pacientes consultan cada vez más, continúa habiendo un evidente infradiagnóstico en migraña. Y puesto que cada vez tenemos un mayor conocimiento científico y nuevos recursos para poder ayudar a las personas que padecen esta enfermedad tan discapacitante, debemos intentar llegar con estos mensajes al máximo número de personas posible”.

ENFERMEDAD GRAVE

En esta misma línea, el doctor Láinez recordó que “la migraña no es un dolor de cabeza más, como erróneamente suele pensarse. Se trata de una enfermedad grave, que puede generar mucho sufrimiento en las personas que la padecen y que puede implicar la necesidad de tener que cambiar la vida de un modo radical”.

Según datos de la SEN, la migraña afecta en España a un 12% de la población, unos cinco millones de personas. Además, una amplia mayoría de los pacientes que padecen migraña tiene entre 20 y 50 años y, por lo tanto, afecta a personas que se encuentran en plena etapa de desarrollo personal y laboral, lo que genera un enorme impacto sociosanitario.

La migraña es la tercera enfermedad más frecuente del mundo, la segunda causa de discapacidad y la primera en mujeres menores de 50 años. En España, el 80% de los pacientes con migraña son mujeres.

(SERVIMEDIA)

05 ABR 2026

ABG/clc

Directo

Juicio por el "caso mascarillas": primeras declaraciones y reacciones

Directo

Guerra de Irán: termina el ultimátum de Trump

Los nuevos fármacos contra la obesidad, eficaces en otras patologías

Enfermedades como la insuficiencia cardiaca, la insuficiencia renal crónica, el hígado graso o el alzhéimer podrían beneficiarse de la acción de los estos medicamentos dirigidos a la hormona GLP-1



Descubre si tienes derecho a la
instalación gratuita de la alarma...

Sponsored by: *Securitas Direct*

Aprende más

▲GLPS 1 FREEPIK IA / LA RAZÓN

JAVIER GRANDA REVILLA ▾

Creada: 05.04.2026 03:36

Última actualización: 05.04.2026 03:36



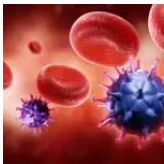
Son los fármacos de los que todo el mundo habla. Y que cada vez más gente utiliza: se calcula que unos 45 millones de personas en todo el mundo, 15 de ellos en Estados Unidos. En España, diferentes estudios señalan que **el 12% de la población los ha tomado**. Es decir, casi seis millones de españoles. Tras consolidarse como piedra angular en el tratamiento de la obesidad, comienzan a mostrar gran eficacia en numerosas enfermedades.

MÁS NOTICIAS



Entrevista

Pilar Muñoz-Calero, médica: "El 90% de los casos de cáncer son de origen ambiental"



Salud

Investigadores españoles logran un hallazgo crucial sobre el impacto del VIH en el embarazo

Pero ¿cómo funcionan? El GLP-1 es una hormona que se produce de manera natural en nuestro intestino después de cada comida y que tiene diferentes funciones como la regulación de los niveles de azúcar en sangre, la estimulación de la generación de la insulina, la **reducción del apetito y la ralentización del vaciado gástrico, por lo que se prolonga la sensación de sentirse lleno**.

Los investigadores franceses Jean Pierre Raufman y John Pisano describieron, en la década de los 80, que la saliva venenosa del monstruo de Gila –un reptil del desierto del sur de Estados Unidos y del norte de México– tenía una proteína parecida al GLP-1 humano. Años después se incorporó a las investigaciones el endocrinólogo John Eng, que apuntó que en el veneno había moléculas que eran un potencial tratamiento de la diabetes.

Su hallazgo se confirmó y el fármaco, desarrollado a partir de la saliva del reptil, fue comercializado en 2005, con un efecto secundario muy beneficioso: además de controlar la diabetes, los pacientes perdían peso. El motivo era porque la acción de los receptores de GLP-1 en el cerebro hacían que se perdieran las ganas de comer.

- [Nuevo impulso al rol de la enfermera en la sanidad privada española](#)

La obesidad es una **enfermedad caracterizada por una inflamación crónica de bajo grado**, que causa resistencia a la insulina, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y deterioro cognitivo. Por este motivo, existen numerosas líneas de investigación centradas en observar el efecto de estos nuevos fármacos en diferentes tipos de patologías.

En Cardiología

La **insuficiencia cardiaca es una de ellas: afecta a dos de cada cien españoles** (y a nueve de cada cien a partir de 80 años) y causó en 2023 casi 19.000 muertes en nuestro país. Es una enfermedad crónica y progresiva que impide que el corazón bombee sangre de manera eficiente, de manera que no llega oxígeno al cuerpo de manera adecuada.

El doctor Zorba Blázquez es vocal de la Asociación de Insuficiencia Cardiaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y explica que estos fármacos han mostrado en los estudios mejoría de los síntomas, de la capacidad de ejercicio y de la calidad de vida, así como una reducción importante del peso y de los marcadores de inflamación.

[El mayor hospital de EE. UU. anuncia que reemplazará a sus radiólogos con](#)

- [IA](#)

- [La proteína que ayuda a las células cancerosas a sobrevivir a la quimio](#)

«Estos dos últimos resultados son particularmente importantes, ya que la adiposidad y la inflamación son dos de los principales mecanismos asociados con el desarrollo de la insuficiencia cardiaca con función sistólica preservada, por lo que su impacto en el pronóstico a largo plazo puede ser muy importante», destaca.

Uno de los estudios, además, **redujo a casi la mitad los episodios de empeoramiento de insuficiencia cardiaca** o descompensaciones, «lo que puede tener un impacto muy alto en la calidad de vida y en el pronóstico a largo plazo»., continúa

«En la actualidad hay muchos estudios en marcha en insuficiencia cardiaca con estos fármacos, así como con nuevos agonistas del receptor GLP-1, por lo que

habrá importantes novedades en los próximos años. Sin embargo, de momento estos resultados no se pueden extrapolar a las personas con insuficiencia cardiaca con función sistólica reducida», advierte el doctor Blázquez.

Relación riñón-corazón

El corazón y el riñón están íntimamente unidos: el primero bombea sangre para la filtración que hacen los riñones, mientras que estos regulan la presión y los líquidos del corazón. Así, si uno falla, el otro sufre, aumentando el riesgo de infarto, insuficiencia cardiaca y muerte por enfermedad cardiovascular.

El doctor Emilio Sánchez es el presidente de la Sociedad Española de Nefrología. Y, como subraya, «son fármacos muy eficaces en el riñón y se están convirtiendo, desde 2024, en uno de los pilares del tratamiento de la insuficiencia renal crónica en personas con diabetes. El motivo es que reducen, además del riesgo cardiovascular, el riesgo de progresión de la enfermedad crónica hasta etapas avanzadas. Lo hacen porque **tienen un efecto diurético y natriurético**, reduciendo el estrés oxidativo, la arterioesclerosis y la inflamación, además de permitir perder peso y lograr un mejor control de la glucemia y de la tensión arterial».

«Estos fármacos –prosigue– **se prescriben ya de manera habitual en los servicios de Nefrología**. Pero es verdad que para que estén financiados por la Seguridad Social el paciente debe tener una diabetes mal controlada con un índice de masa corporal superior a 30 k/m²». Desde su punto de vista es muy probable que, en poco tiempo, las autoridades sanitarias también los autoricen para usarlos en personas sin diabetes. «Nuestro objetivo, como profesionales, es que pronto se pueda financiar con independencia el índice de masa corporal o de que la glucemia esté o no controlada, dados los efectos beneficiosos que tienen. Están en marcha estudios en personas con enfermedad renal sin diabetes, pero aún no tenemos resultados», recalca.

También en hígado

La enfermedad del **hígado graso** es otro campo muy prometedor, indica la doctora Vanesa Bernal, vocal de la junta directiva de la Asociación Española para el Estudio del Hígado. Como recuerda, «el año pasado se publicaron los resultados de un estudio fase 3 que demostraron una mejora importante tanto de la esteatohepatitis –es decir, cuando hay grasa e inflamación en el hígado– como de la fibrosis, que es la consecuencia de esta esteatohepatitis y que puede llegar a desarrollar una cirrosis».

Este proceso es silente: el hígado se endurece con la fibrosis y el paciente no siente síntomas y se diagnostica en fases avanzadas y, como recuerda, «para entonces no hay tratamientos que ofrecerle, más allá de que pierdan peso, algo que no es fácil –y más de manera sostenida–. Con estos fármacos se están logrando **resultados espectaculares al revertir la cirrosis y evitar el cáncer hepático**, la principal causa de trasplante. Pero estos medicamentos aún no están autorizados por las autoridades sanitarias europeas con esta indicación, sí están aprobados por la Agencia de Medicamentos de Estados Unidos».

Otra indicación de los nuevos fármacos que se está estudiando, como agrega la doctora, es **su efecto en las adicciones**, como el alcohol. «Parece que están dando muy buenos resultados, porque actúan a nivel cerebral en el núcleo de la recompensa, un lugar clave para las adicciones que impide que se vuelva a beber. Por eso es especialmente importante para los pacientes hepáticos: se trata el problema de la adicción al alcohol y, a la vez, mejora su hígado. Por eso son fármacos muy importantes para nuestros pacientes», reitera.

Retos en Neurología

La inflamación crónica es un factor clave tanto en el inicio como en la progresión de la enfermedad de Parkinson, una de las patologías neurodegenerativas con mayor prevalencia: en la actualidad afecta a unas 160.000 personas en nuestro país según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que alerta que el porcentaje de diagnosticados se triplicará en los próximos 25 años. Pero, pese a que se han realizado estudios en fases avanzadas de investigación con estos nuevos fármacos, **los resultados no cumplieron con las expectativas** y no mostraron beneficio clínico.

Lo mismo sucedió con la enfermedad de Alzheimer, con estudios observacionales que señalaban que podría reducir el riesgo de desarrollarlo. Lamentablemente, los estudios avanzados fracasaron de nuevo en frenar la progresión de la enfermedad

Como indica el doctor Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, «estas enfermedades son multifactoriales, por lo que el objetivo debe ser atacar diferentes mecanismos».

Además, alerta sobre los titulares «hiperbólicos» en prensa sobre posibles curaciones. «Son enfermedades que están muy necesitadas de tratamientos curativos, especialmente el alzhéimer. Pero **merece la pena seguir investigando en este ámbito** y ver qué recorrido tienen estos fármacos».

¿También contra las adicciones como el tabaco?

► Un estudio realizado durante tres años en 600.000 personas en Estados Unidos y publicado recientemente en la prestigiosa revista «British Medical Journal» ha vinculado el uso de estos nuevos fármacos contra la obesidad con la reducción del riesgo de adicciones. En concreto, en personas sin adicciones previas, los medicamentos se asociaron con un menor riesgo de adicción a los opioides del 25%, de un 20% tanto en cocaína como nicotina, del 18% al alcohol y del 14% al cannabis.

Para Ziyad Al-Aly, investigador principal del estudio, estos datos son prometedores, pero son precisos más estudios clínicos aleatorizados que prueben estos fármacos tanto para la prevención como para el tratamiento de las adicciones.

ARCHIVADO EN:

7 Abr, 2026

Argentina

Colombia

España

REGISTRARME

INICIAR SESION

s Hace 10 minutos Irán Hace 13 minutos ⚡ Trends Donald Trump Sabrina Rojas, José Chatruc Colón de

TECNO >

Estas son las consecuencias que no conocías de comer mientras miras el celular

Utilizar el celular mientras se come fragmenta la atención e impide disfrutar plenamente del sabor y color de los alimentos

Por **Renzo Gonzales**

+ Seguir en

05 Abr, 2026 02:39 a.m. ESP



El informe revela que el uso del móvil en la mesa disminuye la alegría durante la comida en un 32%. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Sentarse a la mesa para comer se ha transformado con la irrupción de los **teléfonos móviles**, un fenómeno que ahora revela efectos poco conocidos en la **salud emocional** y en los hábitos alimentarios.

Te puede interesar:

WhatsApp dice adiós en estos celulares desde el 10 de abril de 2026



Según un informe elaborado por IKEA, la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), **comer mientras se utiliza el móvil** afecta negativamente la experiencia emocional, incrementa el estrés, reduce la alegría y altera la relación con los alimentos.

La presencia del móvil modifica la experiencia alimentaria

El estudio, basado en registros biométricos y cuestionarios en población general y clínica, muestra que el móvil en la mesa provoca una **reducción del 32% en la alegría** durante las comidas. La interacción con pantallas no genera tristeza, pero sí “aplana” las emociones positivas y eleva el nivel de estrés.

Te puede interesar:

Todos los códigos de Free Fire que puedes canjear este domingo 5 de abril de 2026



TRIPLICA TUS INGRESOS CON LA IA

Con la ayuda de la IA, mucha gente está generando ingresos extra

Los investigadores señalan que “el móvil en la cocina incrementa el **estrés en 1,57 puntos** y no logra sustituir la interacción humana”. Además, comer con el móvil registró la **valencia emocional más negativa**, incluso peor que comer solo.





Los jóvenes entre 19 y 35 años son hasta cuatro veces más vulnerables al impacto negativo del móvil en la mesa. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Más distracción y pérdida de degustación

Utilizar el móvil mientras se come induce un **estado de alerta** que fragmenta la atención y dificulta la degustación consciente de los alimentos. El cerebro no procesa igual los sabores ni la sensación de saciedad, y la comida se convierte en un trámite más que en una experiencia.

Te puede interesar:

Cómo se comporta una persona con alto coeficiente intelectual en el trabajo

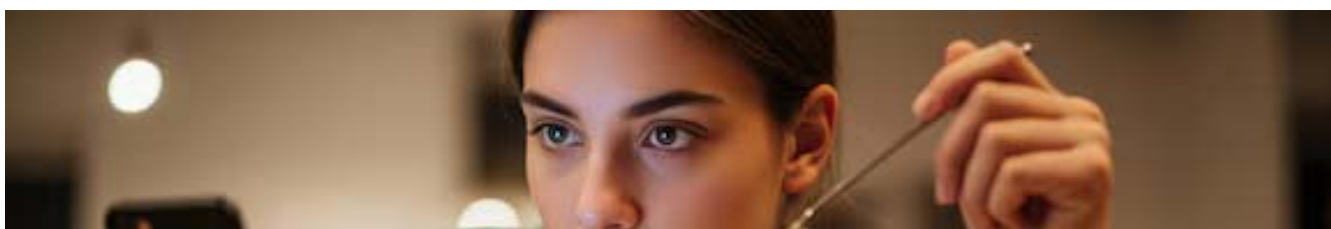


El impacto de la pantalla se intensifica con el tiempo, lo que puede derivar en una **pérdida de control consciente** sobre la ingesta y en **patrones alimentarios menos saludables**.

El aislamiento social y el móvil como barrera en la mesa

De acuerdo con el informe, la digitalización ha **individualizado el acto de comer**, transformando un espacio tradicionalmente social en un contexto solitario. Menos del **2% de la muestra estudiada** come en un entorno libre de pantallas.

Durante las comidas, el móvil está presente en **casi la mitad de los casos entre semana** y en **más de la mitad durante los fines de semana**. Esta tendencia convierte el uso de dispositivos en un nuevo estándar alimentario, cuyas implicaciones afectan directamente al bienestar psicológico y social.





El fenómeno del “phubbing” afecta la convivencia, ya que ignorar a otros por el celular genera mayor malestar emocional. (Imagen Ilustrativa Infobae)

El grupo clínico, compuesto por personas con **trastornos alimentarios o adicción a las tecnologías**, consume alimentos solo **hasta siete veces más entre semana y 18 veces más los fines de semana** que la población general. El aislamiento en la mesa se perfila así como un **marcador de riesgo psicosocial** que merece atención en entornos terapéuticos.

El efecto negativo del móvil durante las comidas es **cuatro veces mayor en jóvenes entre 19 y 35 años** que en adultos mayores de 51. En este segmento, la reducción de la alegría y el impacto de la interferencia tecnológica, conocido como **“phubbing”** (ignorar a una persona para atender el móvil), son más acusados. Además, el grupo clínico joven utiliza pantallas **más del doble que la población general: 5,36 horas al día frente a 2,49 horas.**

Las redes sociales y la percepción de compañía

El informe detecta que el **tiempo de conexión a redes sociales**, más que el hecho de comer solo, favorece la creencia de que estas plataformas son esenciales para la **aceptación social y la regulación emocional.**

No obstante, la digitalización de la mesa no sustituye los beneficios de la compañía humana, que actúa como un potente **modulador de bienestar y alegría.** Charlar durante la comida promueve **patrones alimentarios más saludables**, reduce las respuestas impulsivas y protege frente a estilos de ingesta emocional o motivados por estímulos externos.





Especialistas recomiendan priorizar espacios libres de tecnología en las comidas para mejorar la experiencia emocional y social. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Recomendaciones para recuperar el espacio social

Los especialistas de la SEN y la URJC recomiendan **fomentar entornos libres de pantallas** durante las comidas y priorizar la **interacción cara a cara**. El diseño de espacios culinarios que facilite la comunicación y minimice distracciones tecnológicas puede ayudar a recuperar la función social y emocional de la mesa.

El mayor bienestar se alcanza con la **combinación de comida casera, compañía y ausencia de dispositivos electrónicos**, según las conclusiones del estudio.

El informe subraya la importancia de "cómo y con quién" se come. La digitalización creciente transforma la comida en un **acto solitario** y degrada la calidad de la experiencia alimentaria, mientras que la **comunicación preserva un espacio social clave** para la salud mental y emocional.



Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



[naiz.eus](https://www.naiz.eus)

Tristeza

Baigorri Argitaletxea SA

~3 minutos

05 ABR. 2026

JOPUNTUA

Fede de los RÍOS

La “Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española” da como resultado, entre otros, que más del 10% de la población adulta en lo que llaman España se siente triste siempre o la mayoría de las veces. La Sociedad Española de Neurología, que es quien manda realizar y luego analiza los resultados de la encuesta recuerda que esta emoción, la tristeza, si se mantiene sostenida en el tiempo, «puede afectar a la estructura y al funcionamiento del cerebro», llegando en los casos más graves, como la depresión crónica, a aumentar las probabilidades de ictus y a favorecer la aparición de párkinson o alzhéimer, entre otras enfermedades neurológicas.

Se muestran alarmados por la tristeza del 10% de la población española adulta. Al parecer, los menores aún no son conscientes de la realidad del Mundo en el que han sido arrojados y otro alto tanto por ciento de adultos está bajo los efectos de psicotrópicos, religiones anestésicas o se creen emprendedores con final feliz e hipoteca amortizada. Un mundo

de ilusiones.

Nuestro destino en manos de ególatras indocumentados que mandan asesinar a diario a miles de personas usando falacias como argumento, mientras alegres seguidores del balompié bramando «musulmán el que no bote». Y todos con derecho a voto. Coinciden con el gobierno de EEUU que ha solicitado una investigación sobre las circunstancias de la muerte de Noelia Castillo de 25 años que accedió a la eutanasia, aduciendo que, cuando adolescente, la joven catalana sufrió abusos sexuales y resulta «imperioso investigar si el asalto sexual fue cometido por individuos con historial migratorio» pues «la inmigración masiva e ilegal representa una amenaza peligrosa a los derechos y libertades de los ciudadanos españoles, así como a la seguridad regional y global». Los mismos que asesinaron a las 178 niñas en una escuela en Irán y apoyan el genocidio palestino.

¿Tristeza? Mucha. A ver si damos el paso a la mala hostia y ponemos freno a tanta ignominia.

El precoz indicador de demencia que el entorno de Bruce Willis dejó pasar y cómo está el actor hoy



Compartir Tweet Compartir

La situación de salud de Bruce Willis genera conmoción y tristeza, mientras continúan conociéndose detalles sobre las etapas previas a su diagnóstico de demencia frontotemporal, confirmado en febrero de 2023, así como información actualizada sobre su estado actual.



El precoz indicador de demencia que el entorno de Bruce Willis dejó pasar y cómo está el actor hoy

Según una nota del sitio Healthline, Emma Heming Willis, modelo y esposa del actor, relató en una entrevista con Katie Couric para Town & Country que Bruce comenzó a presentar dificultades en el habla, pero estos síntomas fueron atribuidos a un problema heredado de su infancia. "Cuando era chico tartamudeaba mucho. Fue a la universidad y un profesor de teatro le dio una técnica que le ayudó", explicó Emma. Gracias a ese aprendizaje, Bruce podía memorizar textos y pronunciar sus diálogos sin trabas. "Bruce tartamudeó, pero supo disimularlo muy bien", añadió.

Por esta razón, cuando empezó a tener impedimentos para comunicarse con fluidez, ni él ni su entorno se alarmaron, creyendo que se trataba de una manifestación similar a la antigua condición que había tenido.

"Jamás hubiera imaginado que alguien tan joven podía presentar demencia", reconoció Heming.

Posteriormente, como relató en la edición española de la revista Hola, surgieron otros signos ambiguos y desconcertantes, como cambios en la conducta y en su forma de relacionarse. "Antes de comprender que el cerebro de Bruce estaba cambiando por una enfermedad, me sentía, sobre todo, confundida", afirmó Emma en su libro Un viaje inesperado, publicado por Ediciones Cúpula.

En otra parte del libro, describe una escena cotidiana que resulta esclarecedora: "Empecé a notar que desconectaba cuando estábamos en una cena o reunión con toda la familia. Se sentaba y dejaba que todos los demás hablaran, sin aportar mucho".

Estas reacciones inesperadas impactaron en la relación de pareja. "En algún momento nuestra relación empezó a deteriorarse. Había conversaciones que yo recordaba de manera diferente a como las recordaba Bruce. Parecía haber muchos malentendidos entre nosotros", recordó. Ella se preguntaba: "¿Está fingiendo? ¿O me estoy volviendo loca?".

Esta confusión es habitual, ya que la enfermedad se desarrolla de forma progresiva y sutil, y durante un tiempo todo parece confuso. De hecho, según la Sociedad Española de Neurología, el diagnóstico de muchas demencias puede retrasarse más de dos años.

Emma reveló a principios de este año que Willis no sabe que tiene demencia frontotemporal. "No es que lo niegue o lo evite. Simplemente su cerebro ya no puede reconocerlo. Nunca ató cabos", afirmó. También agregó que, en cierta medida, eso le resulta tranquilizador, "no porque no duela, sino porque no hay sufrimiento añadido, no hay angustia por lo que se pierde cuando no se sabe que se está perdiendo".

Finalmente, hace unos meses Emma reveló que destinó un espacio exclusivo para Bruce, adaptado a todos sus requerimientos y necesidades.

DE INTERES



OPINIÓN:
«CASTA DE
MALDITOS»



HIGIENE Y
SEGURIDAD:
recomendaciones clave
para entornos laborales
saludables



BOLETO
ESCOLAR
GRATUITO:
superó los 75
mil estudiantes y docentes
que cuentan con el
beneficio en su SUBE



De la Fuente,
investigado por
el delito de
trata de
personas, Diputados lo citó
para el viernes



EDUCACIÓN:
primera
jornada del
plan de
alfabetización convocó a
toda la docencia sanjuanina



Cristina
Kirchner criticó
los anuncios
económicos del
Gobierno: «Los dólares no
salen por las orejas sino
para afuera del país»



Nueva línea de
producción de
Rivulus
Argentina con
la presencia del gobernador
Marcelo Orrego



JACHAL: plan
de zonificación
ambiental
territorial



Cayó «el
creador» de
«La Banda del
Millón»: 167
casas marcadas y padre de
dos de los líderes ya
detenidos



FNS 2025: Tres
estilos y una
sola emoción



Curso Oficial de
Guardavidas



CIUDAD: vivió el
carnaval en el
Teatro del
Bicentenario

RADIO EN VIVO ONLINE

ESTAS INFORMADO | STREAMING S

Haga click para comenzar a reproducir

ESPACIO PUBLICITARIO

BUSCANOS EN FACEBOOK



Firefox no puede abrir esta página

Para proteger su seguridad, Firefox muestra esta página porque otro sitio la ha incrustado. Para ver esta página, debe abrirla en una nueva ventana.

ESPACIO PUBLICITARIO

COTIZACIONES DE MONEDAS

Moneda	Compra	Venta
Dólar USA	\$ 1.365,00	\$ 1.415,00
Euro	\$ 1.597,00	\$ 1.610,87
Peso Chileno	\$ 1,51	\$ 1,51

Actualizado: 06/04/2026 13:56:00

Ingresar cantidad

Peso Argentino
 Dólar USA
 Euro
 Peso Chileno

VIVE
.CLICK NACIONAL Y MUNDIAL

VIVE
.CLICK NACIONAL Y MUNDIAL

Internacional

4 de abril de 2026

EL PRECOZ INDICADOR DE DEMENCIA QUE EL ENTORNO DE BRUCE WILLIS DEJÓ PASAR Y CÓMO ESTÁ EL ACTOR HOY

La [situación de salud](#) de [Bruce Willis](#) genera mucha conmoción y tristeza. Además, a medida que pasa el tiempo, se conocen nuevos datos sobre las instancias previas a su diagnóstico de [demencia frontotemporal](#), confirmado en **febrero de 2023**, y se revelan datos actualizados sobre su estado.

En este sentido, tal como indica una nota del sitio Healthline, **Emma Heming Willis, modelo y mujer del actor**, contó en una entrevista con **Katie Couric** para Town & Country, que **Bruce** comenzó con algunas dificultades en el habla. Pero fueron tomadas como una situación de base de su infancia.

“Cuando era chico tartamudeaba mucho. Fue a la universidad y ahí un profesor de teatro le dijo: Tengo algo que te va a ayudar”, contó **Emma**.

Con la técnica aprendida, advirtió que podía memorizar un texto y decir sus diálogos sin trabarse. “**Bruce** tartamudeó pero supo disimularlo muy bien”, completó.

Por eso, cuando empezó a tener impedimentos para lograr una comunicación fluida ni él ni su entorno se alarmó y simplemente pensaron que se trataba de una vuelta de esa condición ya histórica para él.

“Jamás hubiera imaginado que alguien tan joven podía presentar demencia”, completó **Heming**.

Luego, como cuenta en la edición española de la revista *Hola*, irrumpieron otras señales también ambiguas y desconcertantes. Entre ellas, **cambios en la conducta y en la forma de relacionarse**.

«Antes de comprender que el **cerebro** de **Bruce** estaba cambiando por una enfermedad me sentía, sobre todo, confundida», afirmó **Emma** en su libro *Un viaje inesperado*, publicado por Ediciones Cúpula.

En otro tramo del libro, por su parte, describe una escena cotidiana muy esclarecedora, tal como cita *Hola*. «Empecé a notar que desconectaba cuando estábamos en una cena o reunión con toda la familia. Se sentaba y dejaba que todos los demás hablaran, sin aportar mucho».

Estas reacciones sorprendidas tuvieron impacto como pareja. “En algún momento nuestra relación empezó a deteriorarse. Había conversaciones que yo recordaba de manera diferente a como las recordada **Bruce**. Y parecía haber muchos malentendidos entre nosotros”, recuerda.

“¿Está fingiendo? ¿O me estoy volviendo loca?”, se pregunta en ese momento.

Esa confusión, continúa la nota de Hola, es habitual. La razón es que la enfermedad empieza de forma progresiva y sutil, y durante un tiempo todo parece confuso. De hecho, de acuerdo a la **Sociedad Española de Neurología**, el diagnóstico de muchas demencias puede retrasarse más de dos años.

Emma reveló a principios de este año que **Willis** no sabe que tiene demencia frontotemporal. “No es que lo niegue. No es que lo evite. Simplemente, su **cerebro** ya no puede reconocerlo. Nunca ató cabos”, dijo.

También agregó que a ella eso le resulta, en cierta medida, tranquilizador. “No porque no duela, si no porque no hay sufrimiento añadido. Porque no hay angustia por lo que se pierde cuando no se sabe que se está perdiendo”.

Por otro lado, hace unos meses también reveló que destinó un espacio exclusivo para él con todos sus requerimientos y necesidades.

Redacción



Sigue a Discamedia en:



El periódico sobre discapacidad de **servimedia**

noticias | sociedad | salud

discapacidad

NEUROLOGÍA

El entrenamiento cognitivo digital mejora funciones cerebrales en enfermos con párkinson precoz





Una enfermera sostiene la mano de un hombre maduro con párkinson | Foto de 123RF/fizkes

06 ABR 2026 | 13:25H | MADRID

SERVIMEDIA

Un ensayo clínico desarrollado en España demostró que "el uso de realidad virtual inmersiva y entrenamiento cognitivo digital adaptativo mejora funciones cerebrales en personas con párkinson en fases tempranas".

Concretamente, es eficaz en pacientes con deterioro cognitivo leve, una etapa previa a la demencia para la que actualmente no existen tratamientos farmacológicos aprobados. Este estudio publicado en la revista 'Scientific Reports' muestra mejoras en cognición, funcionamiento diario y calidad de vida tras 24 semanas de intervención en pacientes con deterioro cognitivo leve. Durante ese periodo de tiempo analizó el impacto de estas intervenciones tecnológicas en pacientes con párkinson y evidenció "mejoras significativas en la cognición global, el funcionamiento en la vida diaria y la calidad de vida percibida".

Los resultados apuntan a que "este tipo de herramientas no solo contribuyen a mejorar capacidades como la memoria, la atención o las funciones ejecutivas, sino que también permiten actuar en una fase clave de la enfermedad, en la que aún es posible frenar o modular el deterioro cognitivo".

Además, el ensayo, titulado 'Effects of immersive virtual reality and adaptive cognitive training on cognition and function in Parkinson's disease mild cognitive impairment: a randomized clinical trial', incorporó el uso de biomarcadores digitales, es decir, datos objetivos recogidos mediante dispositivos tecnológicos que "permiten medir de forma precisa la evolución del paciente". Entre estos indicadores se incluyeron variables como el rendimiento en tareas cognitivas, el tiempo de respuesta o la tasa de aciertos y errores, lo que facilitó "un seguimiento más detallado que los métodos tradicionales".

El estudio fue ejecutado por un equipo multidisciplinar de investigadores, entre los que destacan como autores principales el neuropsicólogo Arnau Puig-Davi, vinculado al Instituto de Investigación Biomédica Sant Pau, y la profesora asociada de Neuropsicología en la Universidad Autónoma de Barcelona Andrea Moreu-Valls, junto a otros especialistas del ámbito clínico y académico.

ACTIVACIÓN DE LA NEUROPLASTICIDAD

A nivel neurobiológico, los investigadores identificaron cambios en la conectividad funcional de redes cerebrales implicadas en el control ejecutivo y otros procesos cognitivos complejos, lo que "sugirió la activación de mecanismos de neuroplasticidad", es decir, la capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse como respuesta al entrenamiento.

“Estos resultados refuerzan la importancia de intervenir de forma temprana en el deterioro cognitivo asociado al párkinson, especialmente en fases en las que no existen tratamientos farmacológicos eficaces”, señaló la neuropsicóloga de NeuronUP Valeria Medina.

El deterioro cognitivo leve en párkinson representa una ventana crítica de intervención clínica. En un contexto marcado por el envejecimiento de la población y el aumento de las enfermedades neurodegenerativas, este tipo de estrategias basadas en tecnología se perfilan como una vía prometedora para mejorar la autonomía y la calidad de vida de los pacientes, según detalló esta compañía con motivo de la celebración mañana martes del Día Mundial de la Salud.

“Un ejemplo real sería el hacer un puzle. Podemos comenzar con uno de 100 piezas y, si lo dominamos, avanzar a uno de 150; pero si resulta demasiado complejo, podemos reducir la dificultad hasta mejorar. El contenido también se adapta a los intereses de la persona, como elegir un puzle con una imagen que le resulte motivadora. Este mismo principio se aplica en NeuronUP, donde la plataforma ajusta automáticamente la dificultad en función del rendimiento, lo que permite una intervención verdaderamente personalizada, con actividades variadas en diseño y contenido según las necesidades de cada perfil”, explicó

Medina.

MEJORAS FUNCIONALES Y REDUCCIÓN DE LA APATÍA

Según concluye este 'paper', "solo el grupo de realidad virtual inmersiva mostró mejoras estadísticamente significativas en la medida principal de eficacia en comparación con el grupo control", con beneficios adicionales en funciones ejecutivas y una reducción de la apatía. Asimismo, los autores señalaron que los resultados "sugieren un impacto positivo no solo en el rendimiento cognitivo estructurado, sino también en capacidades relevantes para contextos reales y la independencia funcional", lo que apunta a mejoras en la autonomía y el funcionamiento diario de los pacientes.

En España, el párkinson afecta a más de 200.000 personas y cada año se diagnostican en torno a 10.000 nuevos casos, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Estos datos "refuerzan la necesidad de avanzar en herramientas terapéuticas que permitan intervenir de forma precoz y eficaz en el curso de la enfermedad", según NeuroUP.

(SERVIMEDIA)

06 ABR 2026

EDU/nbc



KCH FM

Buscador ...



 PROGRAMACIÓN Y TARIFAS 2025

No data was found

 5 de abril de 2026

Cómo eliminar la niebla mental y recuperar la claridad cognitiva



recurrencia en los olvidos, una fatiga intelectual persistente y los inconvenientes para mantener el enfoque son síntomas claros de un



Aunque no se cataloga como una enfermedad que perjudica significativamente el funcionamiento de las personas. De acuerdo con la **Sociedad Española de Neurología**, el poco tiempo de descanso insuficiente y las tareas intensifican estos cuadros,

aunque es posible recuperar la claridad mediante la modificación de conductas diarias.

Este estado de confusión se manifiesta a través de fallos en la memoria, una disminución en la capacidad de atención y una sensación general de aturdimiento. Las causas principales suelen estar ligadas al estilo de vida actual: la falta de sueño reparador, el intento de procesar demasiada información al mismo tiempo y los niveles elevados de tensión emocional. Reconocer y transformar estos patrones es fundamental para potenciar el **rendimiento cognitivo** y elevar la calidad de vida general.

La implementación de horarios de sueño consistentes, la reducción de la multitarea, la incorporación de descansos estratégicos y el cuidado de la salud física son medidas prácticas que favorecen el cerebro. Según indica la neuróloga **María Rojas**, experta de la **Universidad de Navarra**, estas acciones sencillas son capaces de mejorar sustancialmente las funciones intelectuales superiores.

Dormir poco o tener un descanso de baja calidad constituye uno de los disparadores más críticos de la niebla mental. La **privación de sueño** no solo acarrea problemas de retención de información, sino que también reduce la atención y afecta el estado anímico. Establecer un horario regular para ir a la cama, fomentar la relajación antes de dormir y minimizar las interrupciones nocturnas permite que el sistema cerebral se restaure, brindando beneficios prolongados para la salud mental.

Impacto negativo de la multitarea en el enfoque

Realizar diversas actividades de manera simultánea es una de las prácticas más perjudiciales para la agudeza mental. Pese a que erróneamente se asocia con una mayor productividad, la **multitarea** fragmenta la atención y facilita la aparición de olvidos. El acto de alternar constantemente entre aplicaciones, mensajes y labores profesionales disminuye la concentración e incrementa el desorden mental. Una revisión de investigaciones publicadas en la revista especializada *Frontiers in Psychology* revela que las personas que recurren frecuentemente a este hábito muestran una memoria menos eficaz y una predisposición mayor a distraerse.

Para contrarrestar estos efectos, se recomienda organizar el trabajo en



las notificaciones de dispositivos una sola labor a la vez. Elaborar **lista** ayuda a mitigar la dispersión de tareas que requieren un alto

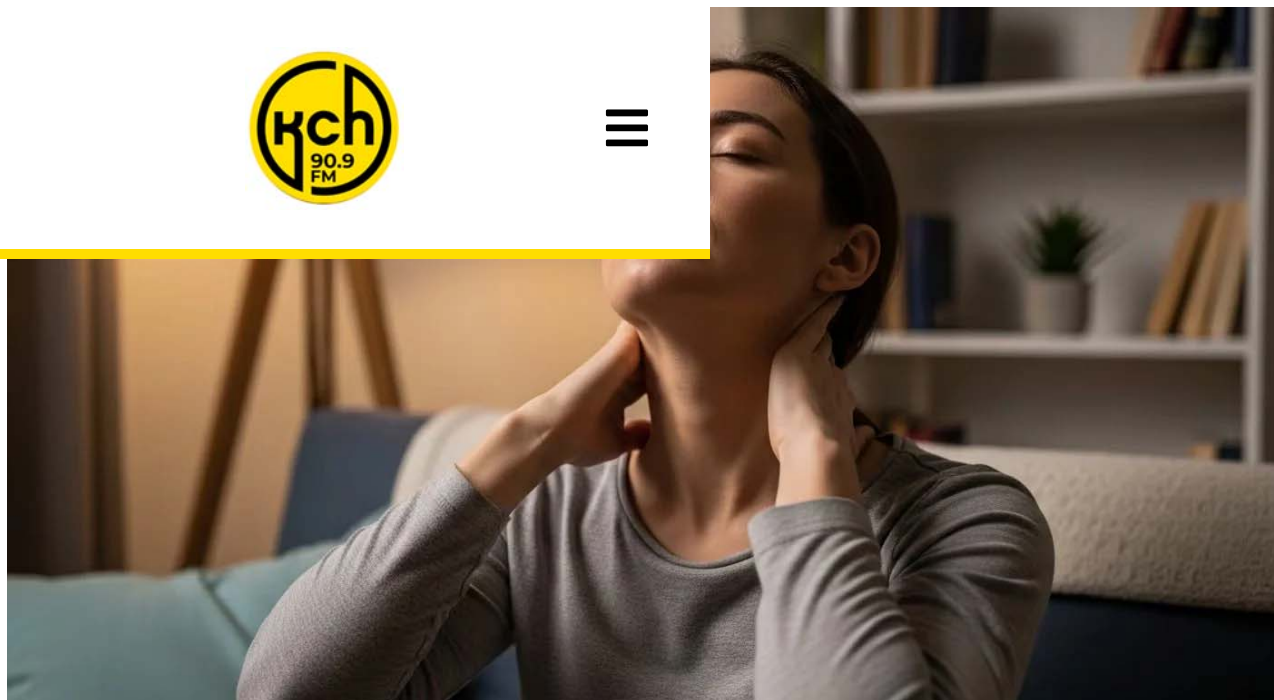


Externalizar las ideas y los pendientes mediante el uso de papel o sistemas físicos de organización permite liberar la carga cognitiva del cerebro. Al fomentar hábitos centrados en la **atención plena**, es posible recordar detalles con mayor facilidad y vivir con una mayor presencia consciente en las actividades diarias.

El estrés crónico y el desgaste de la memoria

La tensión nerviosa prolongada o **estrés crónico** ejerce un impacto severo sobre la flexibilidad mental y la capacidad de recordar, a menudo de forma imperceptible para quien lo padece. Cuando el sistema nervioso se mantiene en un estado de alerta constante, surgen obstáculos para razonar con coherencia y los episodios de confusión mental se vuelven más recurrentes. Esta presión continua imposibilita una organización mental adecuada y acelera el agotamiento del intelecto.

Ante esta problemática, los especialistas sugieren integrar **pausas breves** a lo largo de la jornada. Estas pueden consistir en caminatas cortas, prácticas de respiración controlada o ejercicios para relajar conscientemente zonas de tensión como los hombros y la mandíbula. Asimismo, es aconsejable limitar la exposición a entornos con estímulos sensoriales excesivos, como luces muy intensas o ruidos estridentes, para prevenir la fatiga del cerebro.



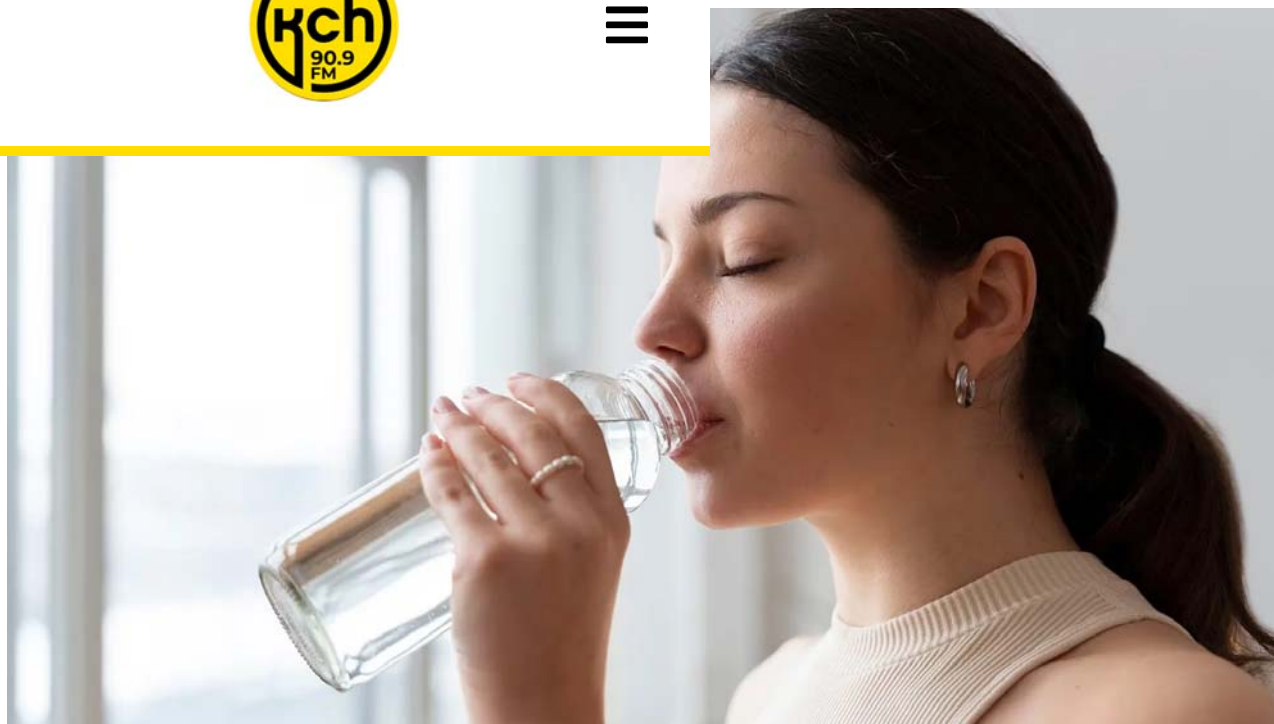
La adopción de rutinas de relajación muscular de manera habitual contribuye a que el sistema nervioso se recupere con mayor celeridad. Por tanto, una gestión adecuada del estrés no solo protege la memoria, sino que también maximiza la eficiencia en el ámbito intelectual.

Pilares físicos para prevenir la confusión mental

Ignorar necesidades biológicas fundamentales como el movimiento y la **hidratación** es otro factor que cataliza la aparición de la niebla mental. De acuerdo con la **Asociación Médica Estadounidense**, incluso una deshidratación leve puede comprometer la capacidad de recordar y el enfoque. En muchas ocasiones, la sensación de fatiga cognitiva es simplemente una advertencia de que el cuerpo requiere agua o un descanso apropiado.

Por otro lado, el sedentarismo influye negativamente en la capacidad de razonamiento. Pasar periodos prolongados sin actividad física se asocia con alteraciones cerebrales que dificultan la lucidez y la recuperación de recuerdos. Diversos estudios reseñados por la publicación *Neurology* apuntan que individuos de edad avanzada con estilos de vida sedentarios muestran una reducción en el grosor de áreas cerebrales que son vitales para la memoria.

Convertir el consumo de agua en un hábito al despertar, durante las comidas y previo a la ingesta de cafeína asegura una hidratación constante. De igual forma, establecer descansos para **moverse cada 30 minutos** y practicar actividad física de intensidad moderada ayuda a mejorar la circulación sanguínea, revitalizando la mente incluso en



Crear un entorno que invite al sosiego antes del sueño, implementar rituales nocturnos placenteros y alejarse de las pantallas son pasos decisivos para lograr un descanso que repare el cerebro y garantice una mente despejada al iniciar el día. Retomar actividades analógicas, como la lectura de un libro en formato físico antes de dormir, puede generar cambios positivos y profundos en la salud mental cotidiana.

Fuente: Fuente

COMPARTIR ESTA NOTICIA

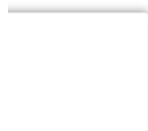


Facebook



Twitter

FACEBOOK



7 Abr, 2026

Argentina

Colombia

España

REGISTRARME

INICIAR SESION

nds Construcción Nacionalidad Espanola Precio aceite de oliva en España Gasolina Intoxicación Alime

ESPAÑA >

Somnifobia, el miedo a quedarse dormido: causas, síntomas y tratamiento

Esta fobia impide a quienes la padecen disfrutar de un buen descanso nocturno



Por **Lydia Hernández Téllez**

+ Seguir en

06 Abr, 2026 10:04 a.m. ESP



Cada vez más personas sufren dificultades para dormir o mantener el sueño. (Adobe Stock)

Mantener un sueño de calidad es uno de los aspectos clave para mantener una

buena salud, pero es un paso cada vez más difícil de cumplir [para la población española](#). Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **entre un 20 y un 40% de la población** adulta sufre en algún momento de su vida **dificultades para conciliar o mantener el sueño**. En uno de cada diez adultos, estos problemas responden a un trastorno del sueño crónico y grave, si bien los expertos de la SEN apuntan que la cifra podría ser mayor, pues un gran número de pacientes no están diagnosticados.

Te puede interesar:

Así se encuentra actualmente la casa de la infanta Pilar de Borbón en Puerta de Hierro: humedades, vegetación descontrolada y muros caídos



Entre ellos, están aquellos que padecen **somnifobia**, una condición poco frecuente por la cual las personas sufren un miedo irracional e incontrolable a irse a la cama y quedarse dormidos. También conocido como hipnofobia o clinofobia, [este trastorno](#) provoca con el tiempo un deterioro importante de la salud, tanto mental como física, debido a la falta de descanso.

Según la doctora Daniela Silva, “quienes padecen somnifobia perciben el sueño como un momento de estrés en lugar de descanso”. Mientras unos están deseando meterse entre las sábanas, los pacientes con somnifobia ven en este acto un momento de ansiedad y pánico. “Esta interpretación hace que **el cerebro active sistemas de alerta** justo cuando el organismo debería prepararse para recuperarse, alterando los procesos biológicos del descanso y dificultando la regulación emocional y la recuperación física”, añade.

Te puede interesar:

La fruta poco consumida en España que regula el colesterol y fortalece el sistema inmunitario



¡AHORRA CON LA AYUDA DE LA IA!

Experto explica como invertir y ganar dinero con la IA



experiencias traumáticas como posible origen de este miedo, pero también puede darse como parte de un trastorno de ansiedad o depresión no atendido. Quienes lo padecen sienten miedo ante la posibilidad de tener pesadillas, no despertar nunca o que ocurra algo malo durante su descanso.

Síntomas de la somnifobia



Una mujer en la cama tras no haber descansado durante la noche (Freepik)

La somnifobia provoca una serie de manifestaciones físicas, cognitivas y conductuales que terminan por alterar los mecanismos biológicos del sueño. La presentación puede cambiar en cada paciente, pero los síntomas más frecuentes son:

Te puede interesar:

Una concursante musulmana de 'MasterChef 14' provoca indignación tras utilizar mal el cerdo: "No te puedo permitir que maltrates el producto"



Respiración entrecortada o sensación de falta de aire al acostarse. Ante la idea de acostarse, el sistema nervioso simpático se activa, ocasionando una respuesta



superficial, dificultando la relajación del diafragma y del pecho, lo que genera una sensación de falta de aire o de presión torácica.

Sudoración y temblores. Con el estrés que se sufre a la hora de irse a la cama, se incrementa la liberación de adrenalina y cortisol, lo que se traduce en sudoración intensa, temblores y palpitaciones. El organismo percibe el dormir como una amenaza, lo que impide que los músculos se relajen y que el cuerpo se prepare para el descanso.

Ansiedad anticipatoria. Provoca náuseas, pesadez estomacal o malestar abdominal antes de dormir. En consecuencia, la hora de acostarse se retrasa.

Pensamientos catastrofistas. Quienes padecen somnifobia pueden anticipar escenarios extremos, como no despertar o sufrir algún problema mientras duermen. Estas preocupaciones generan una hipervigilancia constante.

Tratamiento

Para la doctora Silva, “comprender esta dinámica es fundamental para identificar y tratar a tiempo este miedo, antes de que se consolide un patrón de sueño fragmentado que comprometa la calidad del descanso de manera persistente”. El tratamiento pasa por una [terapia psicológica](#), con la que el paciente logre aceptar, lidiar y superar esta fobia.



Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp





[Home](#) - [Economía](#) - Somnifobia: причины, симптомы и методы терапии страха перед сном

Somnifobia: причины, симптомы и методы терапии страха перед сном

Por Ana Moreno / abril 6, 2026

Esta fobia impide que quienes la sufren disfruten de un buen descanso nocturno

Mantener un sueño reparador es uno de los factores esenciales para conservar la salud, aunque resulta cada vez más complicado para la población española cumplirlo. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **entre un 20 y un 40% de los adultos** atraviesan en algún momento dificultades para **conciliar el sueño o permanecer dormidos**. En el caso de uno de cada diez adultos, estas dificultades corresponden a un trastorno del sueño crónico y severo; sin embargo, los expertos de la SEN advierten que esta cifra podría ser mayor, pues muchos pacientes aún no han recibido diagnóstico.

Dentro de este grupo se encuentran quienes padecen **somnifobia**, un trastorno poco común en el que las personas experimentan un miedo irracional e incontrolable a acostarse y quedarse dormidas. También llamado hipnofobia o clinofobia, este problema ocasiona, con el paso del tiempo, un deterioro significativo de la salud tanto mental como física, provocado por la carencia de descanso adecuado.

De acuerdo con la doctora Daniela Silva, “los individuos con somnifobia interpretan el sueño como un episodio de estrés en lugar de un momento de descanso”. Mientras algunos desean meterse entre las sábanas con ganas, los afectados por somnifobia viven este acto como una fuente de ansiedad y pánico. “Esta percepción induce al **cerebro a activar sistemas de alerta** en un momento en que el cuerpo debería empezar a recuperarse, alterando los procesos biológicos del sueño y dificultando la regulación emocional y la recuperación física”, explica.

Las causas exactas de esta enfermedad no están definidas. Algunos expertos señalan que experiencias traumáticas podrían originar este temor, aunque también puede manifestarse como parte de trastornos de ansiedad o depresión no tratados. Los afectados sienten temor ante la idea de tener pesadillas, no despertar jamás o que durante el descanso suceda algún evento negativo.

Síntomas de la somnifobia



La somnifobia genera diversas manifestaciones físicas, cognitivas y conductuales que afectan los mecanismos biológicos relacionados con el sueño. Aunque los síntomas pueden variar en cada persona, las manifestaciones más comunes incluyen:

- **Respiración acelerada o sensación de falta de aire al acostarse.** La idea de ir a la cama activa el sistema nervioso simpático, provocando una respuesta de alerta en el organismo. Como resultado, la respiración se vuelve más rápida y poco profunda, dificultando la relajación del diafragma y del tórax, lo que produce sensación de asfixia o presión en el pecho.

- **Sudoración y temblores.** El estrés generado al momento de acostarse aumenta la liberación de adrenalina y cortisol, lo que se traduce en sudoración profusa, temblores y palpitaciones. El cuerpo percibe el sueño como una amenaza, impidiendo que los músculos se relajen para preparar el organismo para el descanso.
- **Ansiedad anticipatoria.** Provoca náuseas, malestar estomacal o pesadez abdominal antes de dormir, resultado en un retraso para acostarse.
- **Pensamientos catastróficos.** Quienes sufren somnifobia tienden a imaginar escenarios extremos, como la imposibilidad de despertar o que ocurra algún incidente durante el sueño. Estas preocupaciones intensifican la vigilancia constante del organismo.

Tratamiento

Para la doctora Silva, “es fundamental comprender esta dinámica para detectar y tratar a tiempo este miedo, antes de que se establezca un patrón de sueño fragmentado que afecte de manera prolongada la calidad del descanso”. El tratamiento consiste en una terapia psicológica diseñada para que el paciente logre aceptar, afrontar y superar esta fobia.

Niebla mental: hábitos diarios que hacen olvidar, distraerse y perder claridad

Expertos alertan sobre rutinas diarias que pueden afectar la claridad mental y el rendimiento diario.



Dormir poco y la mala calidad del sueño son causas principales que aumentan la niebla mental y afectan la memoria y la atención.

#tusalud | Infobae | 2026-04-05 22:33:00

[f](#) [X](#) [e](#) [o](#)

Olvidos frecuentes, fatiga mental y dificultades para concentrarse son señales de lo que se conoce como niebla mental, un fenómeno que no constituye una enfermedad formal pero sí afecta el funcionamiento diario. Según la Sociedad Española de Neurología, hábitos como el descanso insuficiente y la multitarea intensifican estos síntomas, aunque existen estrategias cotidianas que pueden contribuir a recuperar la claridad mental.

La niebla mental se caracteriza por lapsos de memoria, baja concentración y sensación de confusión, con causas frecuentes en el estilo de vida: descansar mal, realizar varias tareas a la vez y mantener altos niveles de estrés. Identificar y modificar estos hábitos es clave para mejorar el rendimiento cognitivo y la calidad de vida.

Establecer rutinas de sueño regulares, limitar la multitarea, incluir pausas diarias y priorizar el bienestar físico son acciones sencillas que, según expertos como la neuróloga de la Universidad de Navarra, María Rojas, mejoran la función cognitiva.

Dormir poco o tener mala calidad del sueño es uno de los factores más asociados al aumento de la niebla mental. La falta de descanso provoca problemas de memoria, menor atención y desánimo. Mantener horarios regulares, priorizar la relajación nocturna y evitar interrupciones ayuda a restaurar la función cerebral y aporta beneficios sostenidos a la mente.

Cómo la multitarea afecta la claridad mental

La multitarea es uno de los hábitos más perjudiciales para la claridad mental porque, aunque parece aumentar la productividad, dispersa la atención y favorece los olvidos. Cambiar constantemente entre tareas, mensajes y aplicaciones reduce la concentración y aumenta la confusión mental. Revisión de estudios publicados en *Frontiers in Psychology* indica que quienes recurren con frecuencia a la multitarea muestran mayor tendencia a la distracción y una memoria menos eficaz.

Establecer bloques de tareas, limitar las notificaciones y dedicar atención completa a una sola actividad son estrategias útiles para reducir el impacto negativo de la multitarea. Organizar diariamente las prioridades en una lista breve ayuda a evitar la dispersión mental, lo que mejora la eficacia en las actividades intelectuales.

Depositar ideas y pendientes en papel o en un sistema físico contribuye a aliviar la carga mental. Así, generar hábitos donde prime la atención plena facilita recordar mejor y experimentar mayor presencia en la vida cotidiana.

Estrés crónico y su efecto en la función cognitiva

El estrés crónico afecta de manera profunda la memoria y la flexibilidad mental, muchas veces sin que las personas lo perciban. Cuando el sistema nervioso permanece en alerta durante periodos extensos, aparecen dificultades para pensar con claridad y se incrementan los síntomas de niebla mental. La presión constante dificulta la organización y favorece la fatiga intelectual.

Frente a estos efectos, los especialistas recomiendan incorporar pausas breves durante el día, ya sea con un paseo corto, ejercicios de respiración o relajando activamente la mandíbula y los hombros. Además, reducir la exposición a estímulos sensoriales intensos, como ruidos fuertes o luces brillantes, puede minimizar el agotamiento mental.

Adoptar técnicas de relajación muscular de forma rutinaria, incluso durante actividades diarias, contribuye a una recuperación más rápida del sistema nervioso. Así, manejar el estrés mejora la memoria y optimiza el rendimiento intelectual.

Hábitos físicos básicos para combatir la niebla mental

Descuidar necesidades físicas mínimas como la hidratación y el movimiento es otro factor importante en la aparición de la niebla mental. Incluso una deshidratación leve puede afectar la concentración y el recuerdo, según la Asociación Médica Estadounidense. Los síntomas de fatiga mental pueden ser la señal de que el organismo necesita más agua o descanso adecuado.

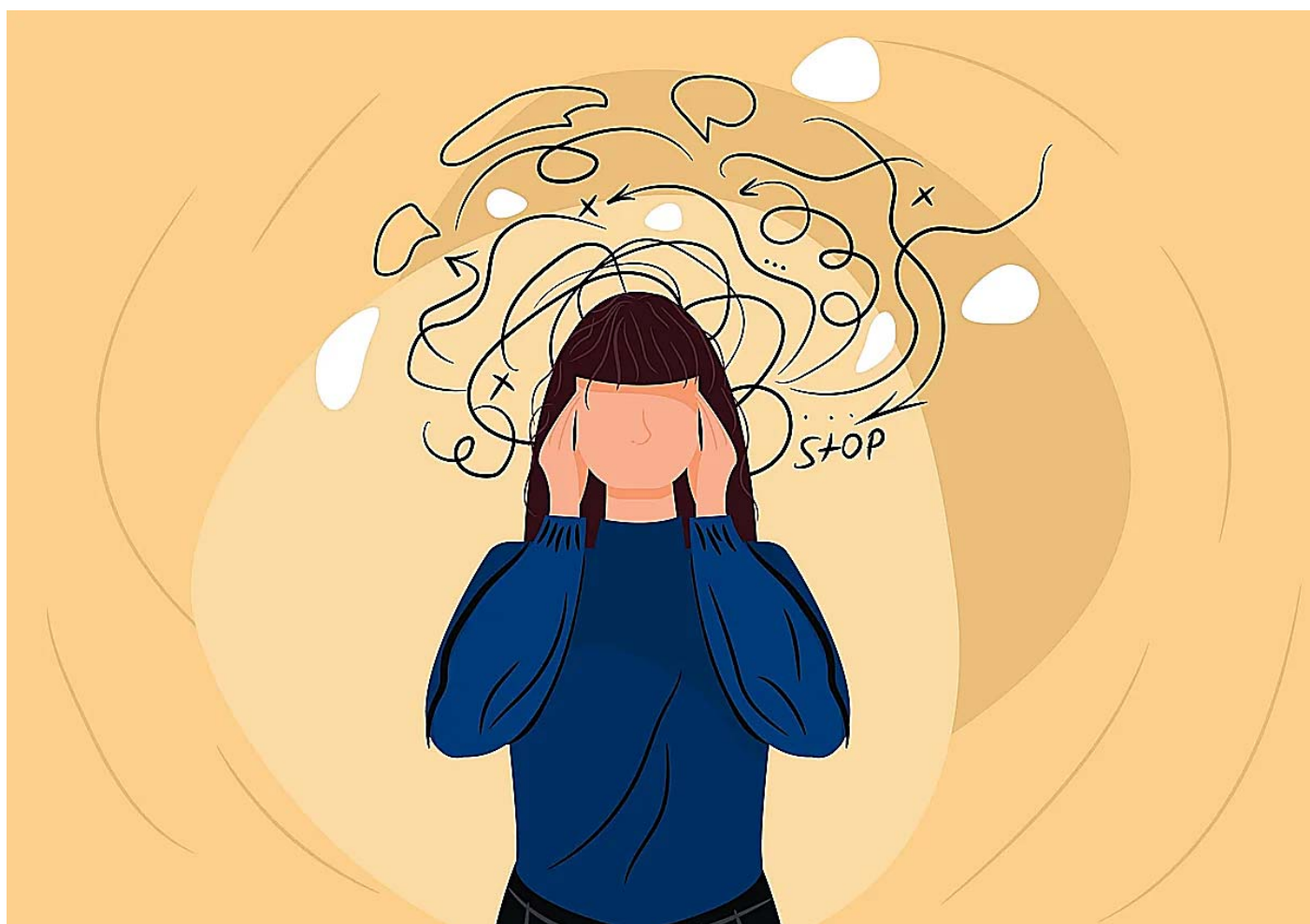
El sedentarismo también incide negativamente en la agudeza mental. Permanecer sentado por largos periodos se vincula con cambios en el cerebro que dificultan el recuerdo y disminuyen la lucidez. Estudios muestran que personas mayores con rutinas sedentarias presentan menor grosor cerebral en regiones esenciales para la memoria.

Hacer hábito el consumo de agua al comenzar el día, junto con las comidas y antes de tomar café, promueve una hidratación constante. Realizar pausas para moverse cada 30 minutos, así como optar por actividad física moderada cuando sea posible, estimula la circulación y revitaliza la mente, incluso en quienes tienen movilidad restringida.

Preparar un ambiente relajante previo al descanso, incorporar rutinas nocturnas agradables y desconectar los dispositivos electrónicos son medidas que favorecen un sueño reparador y una mente más clara al despertar. Volver a prácticas sencillas, como leer un libro físico antes de dormir, puede transformar notablemente la salud mental diaria.

El psiquiatra Carlos Cenalmor indica los hábitos tóxicos que más dañan tu salud: «Se crea un círculo vicioso»

Según el experto, el bienestar físico y emocional depende poco de buscar remedios rápidos

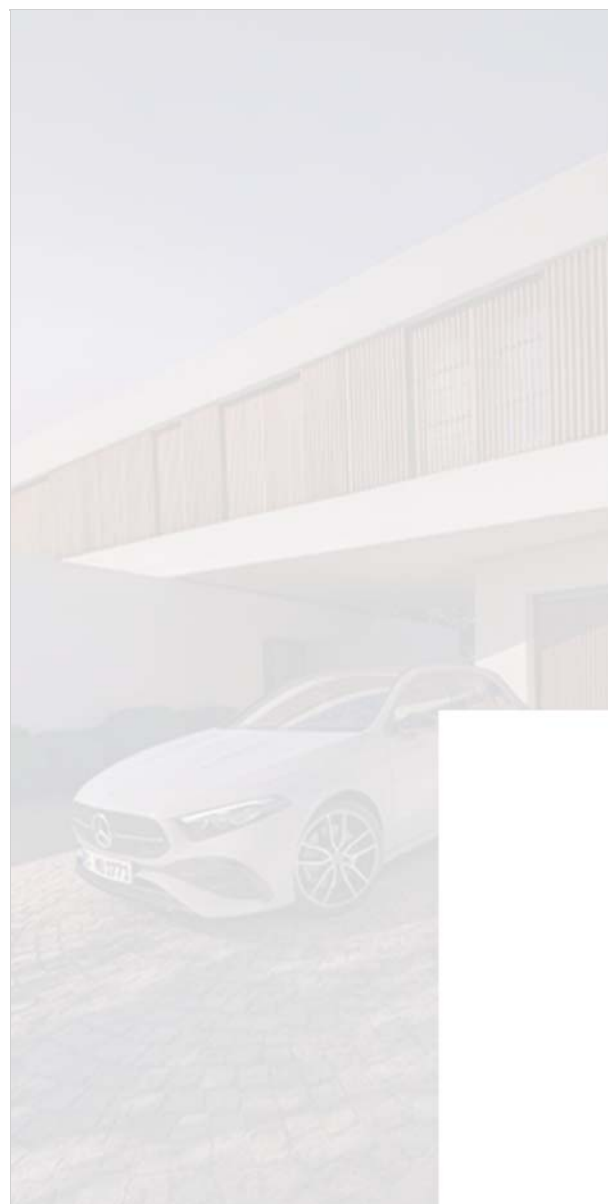


Álex Rovira, experto en crecimiento personal: «¿Sabes cuál es la diferencia entre alguien que te envidia y alguien que te admira?» >

I. Asenjo

06/04/2026 Actualizado 07/04/2026 - 09:42h.

El médico y psiquiatra Carlos Cenalmor, especialista en estrés laboral y salud mental, advierte en una de su últimas publicaciones en las plataformas digitales sobre los «cinco tóxicos más dañinos» de nuestra cultura y sus efectos comprobados por la ciencia. Según el experto, el bienestar físico y emocional depende menos de buscar remedios rápidos y más de eliminar los hábitos que deterioran el equilibrio natural del cuerpo.



El primero al que hace referencia es el estrés crónico. 11n

El primero es que hace referencia a los malos hábitos, un enemigo silencioso que la comunidad médica relaciona con disfunciones digestivas, inmunológicas y cardiovasculares.

Estudios del Instituto Nacional de Salud de EE. UU. confirman que la exposición prolongada al estrés eleva los niveles de cortisol y adrenalina, afectando mecanismos de reparación celular y aumentando el riesgo de infarto y trastornos mentales como el burnout o la ansiedad. «Sostenido en el tiempo es muy tóxico para el cuerpo y la mente, pudiendo causar desde problemas digestivos, inmunológicos hasta infartos de corazón», apunta en el vídeo.

El segundo tóxico lo representan los alimentos ultraprocesados, que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), contribuyen al sobrepeso, la inflamación sistémica y los desequilibrios hormonales. Cenalmor subraya que estos productos no solo dañan el organismo sino que agravan el propio círculo del estrés: el cansancio y la falta de tiempo empujan a comer mal, lo que a su vez perpetúa la fatiga y la falta de concentración. «Estresan tu cuerpo porque lo sacan de su estado natural, creando un círculo vicioso», sostiene.

El sedentarismo también mata

En tercer lugar, el sedentarismo. Numerosos trabajos de la Universidad de Harvard y otras instituciones han demostrado que la ausencia de actividad física aumenta la mortalidad por enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

Estima la Organización Mundial de la Salud (OMS) que provoca 1,9% de defunciones en todo el mundo y causa un 22% de los casos de cardiopatía isquémica. De hecho el 6% de las muertes mundiales se atribuyen a la inactividad física. Y es que el cuerpo está hecho para moverse, y cada vez son más los expertos que nos recomiendan prestar atención a la fuerza y al movimiento.

Para el psiquiatra, el ejercicio -y en especial el entrenamiento de fuerza- es clave para liberar el estrés acumulado y recuperar vitalidad.

Un proyecto con

BUENA HUELLA. SUMANDO ENERGÍAS POR VALENCIA

Así se impulsa el empleo verde en Valencia para acelerar la recuperación tras la DANA

Amparo Ferrer-Martín

Alumnos de la formación en instalación y mantenimiento de placas solares.

El mal dormir dispara el riesgo de estrés y enfermedad

Otro tóxico, menos visible pero igual de preocupante, es la falta de exposición solar. Pasar el día entre cuatro paredes desequilibra los ritmos circadianos y altera la producción de melatonina y vitamina D. La ciencia lo vincula directamente con trastornos del sueño y con mayor vulnerabilidad inmunológica, especialmente en trabajadores de oficina y entornos urbanos. «Nos destroza los biorritmos y eso explica por qué casi todo el mundo tiene problemas de sueño hoy en día», prosigue el experto.

Por último, Cenalmor señala la falta de sueño como el daño más grave. Dormir poco o mal impide la regeneración cerebral y física, deteriora la memoria y dispara el riesgo de estrés y enfermedad. Investigaciones de la Universidad de Stanford muestran que menos de siete horas de descanso diario reducen la capacidad de concentración y la función metabólica.

Y no son pocos los que padecen ciertos trastornos relacionados con el dormir, que según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afectan entre al 22 y al 30% de la población española.

▼ **Más temas** Bienestar Estrés salud AD ABC Sedentarismo Cuerpo Sueño

ES NOTICIA Aviso urgente de la AEMET por LLUVIAS Jorge Rey se adelanta a la AEMET y avisa d... IRÁN acaba

OKSALUD

ÚLTIMAS NOTICIAS ACTUALIDAD MEDICAMENTOS PACIENTES FARMACIA NUTRICIÓN SALUD SEXUAL

SALUD

Ven a las VI Jornadas OKSALUD, el evento anual de la salud de OKDIARIO

✓ [Regístrate ya gratis a través de este enlace. ¡Te esperamos!](#)

VI JORNADA OKSALUD

SALUD CEREBRAL

14 ABRIL | 9:00H
ESPACIO LOOM AZCA (MADRID)-SALA GAUDÍ III

abbvie AstraZeneca COFARES Farmadosis Grupo NEURAXPHARM Sanitas SIEMENS Healthineers Universidad Europea

okdiario

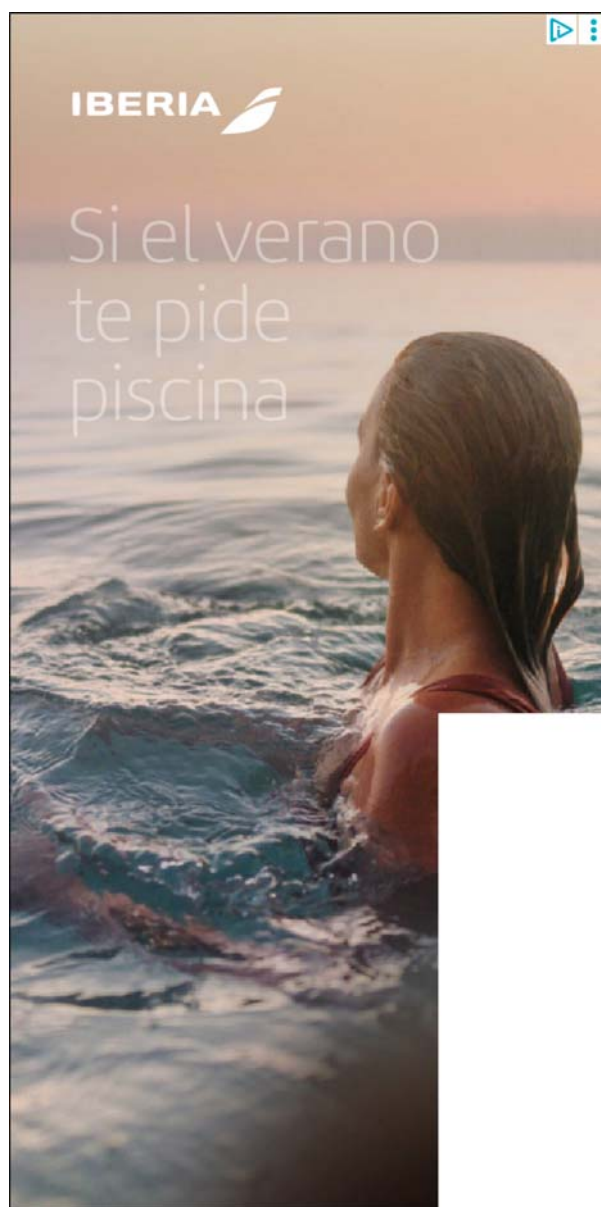
MUTUAMA
91 555
www.mu

OKSALUD 06/04/2026 13:29 Actualizado: 07/04/2026 10:04

¡Sus

SI

presente y futuro del sector. Serán inauguradas por la consejera de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Fátima Matute y la apertura institucional la realizará el presidente de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Jesús Porta Etessam.



En un contexto donde las enfermedades neurológicas representan uno de los mayores desafíos sanitarios del XXI, las VI Jornadas de OKSALUD tienen, este año, el propósito de reunir a especialistas, investigadores y pacientes para compartir conocimiento, avances farmacológicos y construir puentes entre ciencia, tecnología y práctica clínica en torno a cuatro patologías neurológicas relevantes: Alzheimer, Párkinson, Esclerosis Múltiple y migraña, entre otras.

infosalus / **investigación**

Experta destaca el efecto "discreto" de las gominolas de melatonina en adultos sanos con insomnio inespecífico





ÚLTIMA HORA

El Gobierno aprueba la reforma constitucional para blindar el aborto

Hace 1 horas · Política

SANIDAD

Una especialista advierte del impacto “discreto” de las gominolas de melatonina en adultos sanos con insomnio inespecífico

Una experta alerta de que las gominolas de melatonina tienen un efecto limitado en adultos sanos y pueden entrañar riesgos si se consumen sin control médico.

⌚ 2 MINUTOS

🔗 Comparte    

Comenta 

 POR AGENCIAS

Publicado

6 ABR., 2026

⌚ 2 MINUTOS

La profesora del Departamento de Biomedicina y Odontología de la Universidad Europea, Laura Redondo, ha señalado que, “en adultos sanos con insomnio inespecífico”, el efecto de las gominolas de melatonina “suele ser discreto y, en ocasiones, no demasiado significativo”, por lo que su capacidad real para corregir este problema de sueño es limitada.

Según ha remarcado, “la melatonina es una hormona con efectos fisiológicos reales y tratarla como si fuera un caramelo o chuchería podría conducir a banalizar su uso”, en un contexto de auge del consumo de estas gominolas como supuesta “solución rápida” para dormir. Este fenómeno ha motivado nuevas advertencias sobre los riesgos de utilizarlas sin control profesional.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ya ha puesto el foco en el peligro de recurrir a productos sin respaldo médico, que además de no aportar beneficios pueden retrasar la detección de trastornos del sueño de base, como la apnea o cuadros de ansiedad. Con todo, la literatura científica sí respalda la utilidad de la melatonina en alteraciones del reloj biológico, como el jet lag o los horarios de sueño irregulares.

No modifica de forma profunda el ciclo del sueño

Redondo ha recalcado que “la mayoría de los estudios clínicos se han realizado con formulaciones farmacéuticas estandarizadas, no con gominolas, cuya forma de liberación y dosis real pueden influir notablemente en la respuesta”, de modo que los resultados no son directamente extrapolables. En adultos sanos con insomnio leve, ha indicado que “puede ayudar a acortar el tiempo que se tarda en conciliar el sueño, pero no transforma como tal el ciclo del sueño”.

Desde la Universidad Europea insisten en que la percepción de que estos productos son inocuos añade un factor de riesgo. En numerosos suplementos, la cantidad efectiva de melatonina por unidad no alcanza la dosis necesaria para lograr un efecto farmacológico, ha advertido la experta, quien ha explicado que “esto provoca que el consumidor, al no percibir el efecto deseado, ingiera más unidades para alcanzarlo, un consumo excesivo que puede derivar en efectos adversos como somnolencia residual, cefalea o mareos”.

Aunque el perfil de seguridad de la melatonina se considera aceptable, Redondo recuerda que no es una sustancia neutra. Además de intensificar el efecto sedante de otros medicamentos, puede ocasionar interacciones con antibióticos, antiepilépticos y antidepresivos, por lo que “es un principio activo más que debe revisarse a la hora de conciliar con el resto de medicación”.

Frente a la confianza depositada en estos suplementos, la especialista insiste en que “lo más eficaz sigue siendo, paradójicamente, lo más simple”. Así, recomienda instaurar horarios regulares de sueño, limitar el uso de pantallas antes de acostarse, realizar ejercicio físico de manera constante y procurar un ambiente oscuro y silencioso en el

antes de acostarse, realizar ejercicio físico de manera constante y procurar un ambiente oscuro y silencioso en el dormitorio, pautas que, según subraya, tienen “un impacto fisiológico más sólido que cualquier suplemento”.

Etiquetas: [Melatonina](#) [Insomnio](#) [Gominolas](#) [Suplementos](#)

Te recomendamos

La IA te ayudará a ahorrar

Ingresos adicionales con la ayuda de la IA

Grande Panda Híbrido

Disfruta a lo Grande. Ahora en versión híbrida, perfecto para la ciudad.

Nuevo Fiat 500 Híbrido

Desde Italia con amor: diseño icónico y eficiencia híbrida.

Trump califica de "significativa pero insuficiente" la propuesta de alto el fuego de Irán

[Noticia relacionada](#)

Nueva Gama Opel

Condiciones especiales en la nueva gama de vehículos comerciales Opel

Nuevo Berlingo

Sube la gasolina, suben tus ganas de Ë-Berlingo desde 18.500€



PAMPLONA ACTUAL

Recomendaciones de cuidados para una persona con párkinson

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), esta enfermedad afecta al 2% de la población de más de 65 años y al 4% de más de 80

La **enfermedad de párkinson** cuyo Día Mundial se conmemora el próximo sábado, 11 de abril, es un trastorno neurológico progresivo y degenerativo que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta a alrededor de 200.000 personas en nuestro país y cuya incidencia aumenta con la edad: el 2% de la población de más de 65 años y el 4% de más de 80 padecen esta enfermedad.

Aunque no se conoce exactamente la causa, sí se sabe que el párkinson daña las áreas del sistema nervioso encargadas de la función muscular del cuerpo, lo que

Atropellan a una mujer con un carrito de bebé en Etxabakoitz: ambos resultaron heridos muy leves

lleva a la aparición de síntomas tan característicos como temblores en alguna extremidad mientras se está en reposo, rigidez en los músculos y lentitud de movimientos. “No necesariamente aparecen todos a la vez, por lo que, si observáramos uno o varios de ellos e, debemos consultar al médico”, recomienda Alicia López de Ocáriz, directora médica de Cinfa.

En general, el párkinson evoluciona con lentitud y pueden transcurrir años de una fase a otra de la enfermedad. “Al principio, es posible que la persona apenas perciba molestias, ya que la medicación suele ayudar a controlarla”, apostilla la experta.

Actividad física y una alimentación adecuada

El desconocimiento de las causas o mecanismos que desencadenan el párkinson hace que, hoy en día, por desgracia, no haya cura, pero sí existe un tratamiento multidisciplinar orientado a ralentizar su avance y a preservar durante más tiempo la calidad de vida de los pacientes.

Así, de forma simultánea a la medicación pautada por el especialista, y siempre siguiendo sus indicaciones, “puede recurrirse a un tratamiento rehabilitador que fomente la autonomía de la persona, basado en la fisioterapia, la logopedia, la nutrición, la terapia ocupacional o el apoyo psicológico, entre otras disciplinas”, aconseja López de Ocáriz. “Es en este momento cuando resultan cruciales los hábitos y cuidados del día a día, tanto por parte del propio paciente como de las personas o familiares de su entorno cuidador. Además, dado que lo que realmente importa es la constancia, debemos centrarnos en actividades cotidianas que resulten interesantes y agradables para el paciente, con el fin de que poder mantenerlas a largo plazo”,

En este sentido, tanto la práctica regular de actividad física - adaptada a la situación de cada caso- como una correcta alimentación ayudan a lidiar con esta enfermedad, que aumenta el riesgo de malnutrición, pérdida de peso y de masa ósea y muscular.

Como explica la experta de Cinfa, “seguir ciertas recomendaciones como las que suceden a estas líneas puede facilitarnos la rutina diaria y, sobre todo, aumentar la calidad de vida y la autonomía de las personas con esta enfermedad”.

Consejos para convivir y cuidar a una persona con párkinson:

- 1. Haz ejercicio físico. Se recomienda que todos los pacientes realicen actividad física regular, con el objetivo de alcanzar al menos 150 minutos por semana de ejercicio aeróbico de intensidad moderada. El tipo de ejercicio es menos importante que la constancia, y los pacientes deben elegir actividades que les resulten interesantes y agradables para favorecer la adherencia a largo plazo. Si la enfermedad dificulta la práctica de actividad física, esta puede dividirse en sesiones cortas y adaptarla a cada caso. También pueden incorporarse algunos ejercicios o movimientos a rutinas habituales como vestirse o bañarse.**
- 2. Practica ejercicios específicos para mejorar la movilidad. Por ejemplo, puede ayudar a mejorar los temblores efectuar movimientos rápidos con la mano mientras mantiene el codo de la extremidad afectada apoyado contra el costado del cuerpo. Igualmente, ejercicios de motricidad gruesa (abrir y cerrar las manos, lavar los platos, colgar ropa, etc.) pinzas, realizar manualidades,**

◀ Atropellan a una mujer con un carrito de bebé en Etxabakoitz: ambos resultaron heridos muy leves

abrochar botones...) pueden mejorar la coordinación motora.

- 3. Intenta trabajar la voz y el habla.** Pueden ser útiles para mejorar el volumen o fuerza de la voz, cuya disminución es una manifestación frecuente de esta enfermedad. Se puede recurrir a una ayuda profesional con un logopeda. Cuando existan dificultades en la conversación o en la expresión en general, es recomendable mantener una postura relajada al hablar y evitar hacerlo en lugares donde haya mucho ruido. También puede facilitar la comunicación el pensar antes de hablar, respirar correctamente mientras se hace, emitir frases cortas y concisas y leer en voz alta.
- 4. Mantener y promover la vida social.** El aislamiento social se asocia con mayor gravedad motora y no motora y con peor calidad de vida. Por eso, es clave incluir en el día a día espacios para practicar las aficiones y pasar tiempo con la familia y amistades, ya que ayuda a evitar el aislamiento y promueve la estimulación cognitiva de manera natural, lo que puede prevenir o retrasar el deterioro cognitivo que, en algunos casos, se asocia a esta enfermedad.
- 5. No descuides la nutrición.** Los pacientes de párkinson presentan riesgo de malnutrición y sus consecuencias; por ejemplo, pérdida de peso, pérdida ósea, disminución de la masa muscular. Es recomendable seguir una dieta rica en fibra, mantener una hidratación adecuada y realizar ejercicio regular. Estos hábitos pueden reducir el estreñimiento y mitigar el retraso en el vaciamiento gástrico, ambos frecuentes en este trastorno, y que **n de los medicamentos y en el**

Atropellan a una mujer con un carrito de bebé en Etxabakoitz: ambos resultaron heridos muy leves

apetito.

- 6. Prioriza una correcta higiene del sueño. El párkinson puede dificultar el sueño, por lo que, si esto sucede, trataremos de evitar las siestas durante el día y crearemos un entorno que facilite el descanso nocturno, como mantener el dormitorio oscuro, tranquilo, bien ventilado y con una temperatura ambiental confortable a lo largo de la noche.**

- 7. Cuidados más intensos en casos avanzados. Conforme vayan aumentando los síntomas, el paciente tomará mayor conciencia de la enfermedad y requerirá más cuidados en el día a día. Por ejemplo, en las comidas, es mejor optar por alimentos fáciles de masticar y tragar, e intentar comer sin prisas. Beber un sorbo de agua fría antes de comer es un truco que puede ayudar a tragar mejor, ya que estimula el reflejo de la deglución. La higiene postural, con una buena postura al dormir, comer, estar en posición sentada o caminar, también es clave.**

- 8. Atención a la acumulación de saliva. Los ejercicios de fisioterapia respiratoria sencillos, como inflar globos, pueden ser beneficiosos para evitar la acumulación de saliva común en casos avanzados. Recuerda tragar saliva con regularidad -sobre todo, antes de hablar- para evitar que se te acumule en la boca. Para eso, también puede ayudar mantener la cabeza en posición alta o sentarse en posición erguida, ya que facilita tragar la saliva automáticamente.**

◀ Atropellan a una mujer con un carrito de bebé en Etxabakoitz: ambos resultaron heridos muy leves

5. Con el fin de reducir el riesgo

de caídas, que suelen ser habituales conforme la movilidad del paciente se ve mermada, retiraremos de casa alfombras, muebles u otros obstáculos que puedan causar tropezones y evitaremos pavimentos que sean resbaladizos. En el baño, es útil disponer de una banqueta delante del lavabo o dentro de la bañera.

CinfaSalud: el proyecto de educación en salud de Cinfa

En la web cinfasalud.cinfa.com puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles @CinfaSalud en [X](#), [Facebook](#), [Pinterest](#), [Instagram](#), [Youtube](#) y [Tiktok](#) y a través de su canal de difusión en [WhatsApp](#).

Cinfa es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. De 100% capital español y con cerca de 60 años de trayectoria, cuenta con más de 2.200 profesionales cuya misión es poner a disposición de los ciudadanos tratamientos y soluciones de salud de calidad, eficaces, seguras y accesibles a través del consejo de los profesionales sanitarios. Todo ello, con un enfoque centrado no solo en la enfermedad, sino también en la prevención y la mejora de la calidad de vida.

Te recomendamos
